



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **Organização e Gestão de uma Equipa do Futebol Jovem para o Futebol Profissional**

Relatório final de estágio profissionalizante realizado na equipa de Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia na época desportiva 2015/2016

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Vogais

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

**João Carlos Farinha Serrano**

2016

Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à  
Faculdade de Motricidade Humana, como  
Requisito para obtenção do grau de Mestre em  
Treino Desportivo, sob a orientação técnica e  
científica do Professor Francisco Silveira Ramos.

## Agradecimentos

Ao iniciar esta aventura, verifiquei um ambiente diferente, diferente daquele que me acostumou a sociedade alentejana. Em todo o momento o meu maior foco foi no meu principal objetivo, o meu sonho – Ser treinador profissional. A vida, vai nos mostrando caminhos, apresentando novas pessoas, umas delas que ficam e outras que vão, mas todas elas nos deixam algo, seja bom ou mau devemos guardar tudo o que a vida nos ofereceu.

Primeiramente, os meus agradecimentos vão para toda a estrutura diretiva e técnica do Grupo Desportivo Estoril Praia, em especial ao Pedro Rodrigues, ao meu amigo Diogo Vilhena, ao Francisco Guimarães, ao Mário Picoto, ao Sr. Zé, ao Sr. Vítor, ao Hugo Leal e ao meu tutor Pedro Alegria, obrigado pela disponibilidade, confiança e as partilhas de conhecimento.

Uma vénia para os meus pais, irmão, avós paternos e maternos e os meus tios-avós, os responsáveis por ter conseguido chegar até aqui.

Agradecimento especial aos colegas de turma António Porto, Miguel Saraiva, João Reis, Fábio Santos, Francisco Sá Pessoa, Zeca Pestana, e Gonçalo Trindade pela partilha de ideias e pelos bons momentos passados na Faculdade. Ao pessoal que Évora me reservou, faltar-me-ia de escrever nomes, foi e sempre será a experiência mais enriquecedora e mais bonita que tive oportunidade de vivenciar, não só pela alegria como me tornou uma pessoa mais culta e organizada. Você sabem a quem me refiro, um enorme OBRIGADO!!!

Aos amigos do “meu” Montemor-o-Novo, Rui Vagarinho, Gonilha, Ricardo Malagueira, João Vagarinho, Bruno Cardoso, Joaquim Vitorino, Carlos Cassola, Gonçalo Carvalho, entre outras pessoas especiais que me ajudaram a finalizar o documento, um obrigado pelo apoio e a confiança depositada.

Ao professor Francisco Silveira Ramos, um agradecimento pelos conselhos nos momentos de menor confiança e pela sabedoria que me transmitiu. Um agradecimento especial ao professor António Fonte Santa e ao amigo João Gião pela transmissão de conhecimento, confiança e pela ajuda que me têm dado ao longo do meu percurso. Ao professor Paulo Minhoca, ao professor Hugo Folgado e ao professor Ricardo Duarte pelo gosto dado pelo ensino do treino e a paixão pela análise da competição.

Um enorme OBRIGADO com quem tive a oportunidade de conviver e que não se encontra presente no agradecimento, para TODOS... “Façam o favor de Serem felizes”  
– Raúl Solnado

**“Seja qual for o Deus, eu sou mestre do meu destino e capitão da  
minha alma!” Néelson Mandela**

## **Resumo**

A complexidade de um jogo de futebol, realça a importância da formação do treinador, para assim aumentar as suas numerosas competências, de forma a construir e gerir uma equipa de futebol, tendo como objetivo otimizar o rendimento desportivo.

Este relatório aprofunda as competências profissionais em futebol, adquiridas no GD Estoril Praia - Juniores “A” – integrado no Mestrado de Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana. Apresentando a conceção, condução e avaliação do processo de treino e competição, abordando temas como a formação de jogadores em Portugal.

Este relatório inicia-se com uma revisão de literatura que serve de suporte a prática profissional, passando posteriormente a relatar 3 áreas distintas.

Na área 1 (Organização e gestão do processo de treino e competição), o principal foco foi descrever o planeamento, condução e avaliação do processo de treino e competição de uma equipa de futebol, durante a época 2015/2016. Destaca-se a formulação de objetivos, a classificação e sistematização dos exercícios de treino, assim como a avaliação do processo competitivo, com base no modelo de jogo.

Na área 2 (Inovação e Investigação), apresenta-se um estudo descritivo que tem como objetivo observar e analisar as características dos percursos de formação dos jogadores portugueses com pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, participantes nas últimas três épocas desportivas. O estudo analisou os acontecimentos dos percursos de formação de 281 jogadores.

Na área 3 (Relação com a comunidade), foi desenvolvida uma ação de formação para treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da formação para o futebol profissional”.

A realização do estágio proporcionou uma troca de conhecimentos entre agentes desportivos, contribuindo para a partilha competências. A experiência permitiu conceber exercícios de treino, que ilustram e refletem aos jogadores, situações ocorrentes em contexto de jogo. Assim como a importância da influência do comportamento do treinador na gestão e condução do treino e competição.

**Palavras-Chaves:** Futebol, GD Estoril Praia, Papel do Treinador, Liderança, Planeamento de exercícios, Modelo de Jogo, Controlo de treino, Controlo de Competição, Formação, Jogador Português

## **Abstract**

The complexity of a football game highlights to the importance of training the trainer, thus increasing their numerous skills in order to build and manage a football team, aiming to optimize athletic performance.

This report deepens the professional skills in football, acquired in GD Estoril Praia - Junior "A" - integrated in the Sports Training Master of the School of Human Kinetics. Introducing the design, conduct and evaluation of the training process and competition, covering topics such as the formation of players in Portugal.

This report begins with a literature review which supports professional practice, then going to report 3 separate areas.

In area 1 (Organization and management of the training process and competition), the main focus was to describe the planning, conduct and evaluation of the training process and competition from a football team during the 2015/2016 season. Noteworthy is the formulation of goals, classification and systematization of training exercises, as well as the assessment of the competitive process, based on the game model.

In Area 2 (Innovation and Research), presents a descriptive study which aims to observe and analyze the characteristics of the training courses of Portuguese players with at least 15 games in the Portuguese League, participants in the last three sports seasons. The study analyzed the events of 281 players training courses.

In Area 3 (Community relations), a training action was developed for football coaches on a topic related to the basis for the construction of a football team, headed by "The training for professional football."

The completion of the stage provided an exchange of knowledge between sports agents, contributing to sharing skills. The experience allowed devise training exercises that illustrate and reflect the players, situations occurring in game context. As the importance of the influence of the coach's behavior in the management and conduct of training and competition.

**KeyWords:** Football, GD Estoril Praia, Coach's Role, Leadership, exercise planning, game model, training Control, Competition Control, Training, Portuguese Player

## Índice

<b>Agradecimentos.....</b>	<b>I</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>II</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>III</b>
<b>Índice .....</b>	<b>IV</b>
<b>Índice de Tabelas.....</b>	<b>IX</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>X</b>
<b>Abreviaturas.....</b>	<b>XII</b>
<b>Simbologia .....</b>	<b>XIII</b>
<b>Capítulo I .....</b>	<b>1</b>
<b>1) Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1) Enquadramento ao Relatório de Estágio .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2) Caraterização do Contexto de Estágio.....</b>	<b>2</b>
1.2.1) Contextualização do Estágio .....	2
1.2.2) Caraterização Geral do Grupo Desportivo Estoril Praia.....	2
1.2.3) Caraterização Geral das Condições de Trabalho .....	3
1.2.4) Caraterização dos Quadros Competitivos .....	3
1.2.5) Papel do Estagiário na Equipa Técnica.....	4
<b>1.3) Finalidade e Objetivos do Relatório do Estágio .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4) Estrutura do Relatório de Estágio .....</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo II .....</b>	<b>8</b>
<b>2) Revisão de Literatura.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1) O Jogo de Futebol .....</b>	<b>8</b>
2.1.1) Complexidade num Jogo de Futebol .....	9
2.1.2) Uma Equipa de Futebol como um Sistema Complexo.....	10
<b>2.2) O Treinador .....</b>	<b>12</b>
2.2.1) Construção de uma Equipa .....	13
2.2.2) Liderança no Treinador .....	14
<b>2.3) Modelo de Jogo .....</b>	<b>16</b>
2.3.1) Tendências evolutivas de Jogo .....	18
2.3.2) Momentos de Jogo.....	19
<b>2.4) O Treino.....</b>	<b>20</b>

3.3.1) Exercício de Treino .....	21
3.3.2) Especificidade e Representatividade.....	22
3.3.3) Classificação do Exercícios de Treino .....	24
3.3.4) Planeamento do Treino .....	25
<b>Capítulo III .....</b>	<b>27</b>
<b>3) Gestão e Organização do Processo de Treino e Competição (Área 1) .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1) Conceção e Planeamento da Prática.....</b>	<b>27</b>
3.1.1) Caraterização do Plantel - Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia .....	27
3.1.2) Objetivos .....	30
3.1.2.1) Objetivos Competitivos .....	31
3.1.2.2) Objetivo Formativos .....	33
3.1.2.3) Objetivos Individuais .....	33
3.1.3) Programação e Planeamento do Treino .....	35
<b>3.2) Operacionalização e Condução do treino e da competição .....</b>	<b>39</b>
3.2.1) Estilos de Liderança .....	40
3.2.2) Gestão do Plantel.....	43
3.2.3) Modelo de Jogo.....	45
3.2.3.1) Sistema de Jogo .....	46
3.2.3.2) Processo Ofensivo.....	46
3.2.3.2.1) Organização Ofensiva .....	47
3.2.3.2.2) Transição Defesa-Ataque .....	49
3.2.3.3) Processo Defensivo .....	51
3.2.3.3.1) Organização Defensiva .....	51
3.2.3.3.2) Transição Ataque-Defesa .....	53
3.2.3.4) Esquemas Táticos .....	55
<b>3.3) Avaliação e Controlo de Treino e de Competição .....</b>	<b>56</b>
3.3.1) Avaliação e Controlo de Treino .....	57
3.3.1.1) Avaliação do Desempenho Individual em Treino .....	57
3.3.1.2) Categorização dos Exercícios de Treino.....	59

3.3.1.3) Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino .....	62
3.3.1.3.1) Controlo do grau de identidade dos conteúdos de treino.....	62
3.3.1.3.2) Categorias de Exercícios de Treino.....	63
3.3.1.3.3) Categorias de Exercícios do Processo Ofensivo .....	63
3.3.1.3.4) Categorias de Exercícios do Processo Defensivo .....	66
3.3.1.3.5) Categoria de Exercícios de Esquemas Táticos .....	68
3.3.1.3.6) Categoria de Exercícios de Aspetos de Suporte à Conceção do Jogo .....	68
3.3.1.3.7) Categoria por Microciclo Padrão .....	69
3.3.2) Avaliação e Controlo da Competição .....	70
3.3.2.1) Avaliação do Desempenho Individual em Competição.....	70
3.3.2.2) Análise Global do Desempenho em Competição .....	73
3.3.2.2.1) Análise Global dos Processo de Jogo e os Esquemas Táticos..	74
3.3.2.2.1.1) Análise do Desempenho no Processo Ofensivo .....	75
3.3.2.2.1.2) Análise do Desempenho no Processo Defensivo.....	77
3.3.2.2.1.3) Análise do Desempenho dos Esquemas Táticos .....	79
<b>Capítulo IV.....</b>	<b>81</b>
<b>4) Investigação no Futebol (Área 2) .....</b>	<b>81</b>
<b>4.1) Introdução .....</b>	<b>81</b>
<b>4.2) Breve Enquadramento Teórico.....</b>	<b>81</b>
<b>4.3) Metodologia .....</b>	<b>82</b>
4.3.1) Amostra.....	82
4.3.2) Recolha de Dados.....	83
<b>4.4) Procedimentos.....</b>	<b>83</b>
<b>4.5) Análise de Dados.....</b>	<b>83</b>
4.5.1) Variáveis Contextuais.....	83
4.5.2) Hipóteses .....	85
4.5.3) Análise Estatística .....	85
<b>4.6) Resultados .....</b>	<b>85</b>
<b>4.7) Discussão.....</b>	<b>92</b>



4.8) Conclusão .....	93
<b>Capítulo V.....</b>	<b>94</b>
<b>5) Relação com a Comunidade: “Da Formação para o Futebol Profissional” (Área 3).....</b>	<b>94</b>
5.1) Introdução .....	94
5.2) Objetivos do Evento .....	95
5.3) Planeamento .....	95
5.4) Caracterização dos participantes .....	97
5.5) Evento .....	98
5.5.1) Nuno Cristóvão .....	98
5.5.2) Carlos Pereira .....	98
5.5.3) José Couceiro .....	99
5.5.4) João Couto.....	100
5.5.5) António Oliveira.....	101
5.6) Balanço .....	102
5.6.1) Tema.....	103
5.6.3) Organização do Evento.....	104
5.6.4) Apreciação Global.....	104
5.7) Observações e Sugestões Futuras .....	105
5.8) Análise Crítica.....	105
<b>Capítulo VI.....</b>	<b>108</b>
<b>6) Conclusões e Perspetivas Futuras .....</b>	<b>108</b>
<b>7) Referência Bibliográfica .....</b>	<b>112</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>118</b>
Anexo I - Cronograma das Atividades de Estágio .....	119
Anexo II - Calendário Anual dos Juniores “A” Grupo Desportivo Estoril Praia (2015/216).....	120
Anexo III - Normas de Conduta .....	121
Anexo IV - Gestão da Carga dos Microciclos .....	122
Anexo V - Microciclo Físico do Período Competitivo .....	124
Anexo VI - Exemplos Ilustrativos dos Exercícios realizados .....	125
Anexo VII - Estilo de Liderança: Questionário Perceção .....	126
Anexo VIII - Estilo de Liderança: Questionário Auto-Perceção .....	128

Anexo IX - Estilo de Liderança: Questionário Preferência .....	130
Anexo X - Base de Dados (Versão Percepção).....	132
Anexo XI - Base de Dados (Versão Auto-Percepção) .....	133
Anexo XII - Base de Dados (Versão Preferência).....	134
Anexo XIII - Resultados do Teste Cronbach Alpha (Versão Percepção) .....	135
Anexo XIV - Resultados do Teste Cronbach Alpha (Versão Preferência).....	136
Anexo XV - Aquecimento para o Jogo.....	137
Anexo XVI - Gestão do Plantel.....	139
Anexo XVII - Modelo de Jogo (Imagens do Processo Ofensivo).....	140
Anexo XVIII - Modelo de Jogo (Imagens do Processo Defensivo).....	141
Anexo XIX - Imagens Esquemas Táticos .....	142
Anexo XX - Critérios de Avaliação do Desempenho Individual.....	143
Anexo XXI - Gestão do Tempo de Treino.....	146
Anexo XXII - Tempo de treino das categorias por Microciclo.....	147
Anexo XXIII - Análise Quantitativa do Desempenho em Competição .....	148
Anexo XXIV - Folha de Registo do Desempenho Global em Jogo .....	150
Anexo XXV - Resumo e Abstract do Estudo de Investigação .....	151
Anexo XXVI - Análise Estatística do Estudo de Investigação .....	153
Anexo XXVII - Ilustrações do Estudo de Investigação .....	154
Anexo XXVIII - Questionário da Ação de Formação “Da Formação para o Futebol Profissional” .....	155

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Fase Regular da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A” 2015/2016.....	4
Tabela 2 – Fase de Promoção da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A” 2015/2016.....	4
Tabela 3 – Equipa Técnica e Diretiva e respetivas função .....	5
Tabela 4 – Caraterização Geral dos Jogadores da Equipa de Juniores do GDEP .....	28
Tabela 5 - Análise dos pontos fortes (Forças) e pontos fracos (Fragilidades) dos atletas (autoavaliação e avaliação da equipa técnica).....	29
Tabela 6 – Classificação na 1ª Fase e 2ª Fase da Competição .....	31
Tabela 7 – Objetivos Individuais .....	33
Tabela 8 - Escala de Liderança no Desporto (Chelladurai e Saleh,1978, adaptado por Serpa, Lacoste, Antunes, Pataco e Santos, 1988).....	40
Tabela 9 - Valores da consistência interna das dimensões do comportamento (perceção e preferência), relativamente ao comportamento do treinador.....	42
Tabela 10 – Ações Setoriais e Individuais da Organização Ofensiva.....	48
Tabela 11 – Ações Setoriais e Individuais na Transição Defesa-Ataque.....	50
Tabela 12 – Ações Setoriais e Individuais da Organização Defensiva .....	52
Tabela 13 - Ações Setoriais e Individuais na Transição Ataque-Defesa .....	54
Tabela 14 - Avaliação do Desempenho Individual em Treino.....	58
Tabela 15 - Escala de Avaliação de Desempenho .....	74
Tabela 16 - Avaliação Global dos Processos de Jogo e dos Esquemas Táticos.....	74
Tabela 17 -Avaliação do desempenho dos comportamentos da Organização Ofensiva em competição .....	75
Tabela 18 - Avaliação do desempenho dos comportamentos da Transição Defesa-Ataque em competição .....	77
Tabela 19 - Avaliação dos comportamentos da Organização Defensiva em competição .....	78
Tabela 20 - Avaliação dos comportamentos da Transição Ataque-Defesa em competição .....	79
Tabela 21 - Avaliação do desempenho dos Esquemas Táticos em competição .....	79
Tabela 22 - Variáveis Contextuais .....	84
Tabela 23 – Análise das Médias das variáveis por Posições .....	91
Tabela 24 - Resultados do Questionário da Ação de Formação .....	102

## Índice de Figuras

Figura 1 - Classificação ao longo das jornadas na 1ª Fase.....	32
Figura 2 - Classificação ao longo das jornadas na 2ª Fase.....	33
Figura 3 – Carga do Microciclo Planeada e o Nº de Treinos .....	36
Figura 4 - Resultados das Dimensões da ELD.....	41
Figura 5 – Número de convocatórias e jogos a titular por jogador.....	44
Figura 6 – Minutos de jogo por jogador.....	44
Figura 7 – Sistema de Jogo “Ofensivo” .....	46
Figura 8 – Sistema de Jogo .....	46
Figura 9 – Sistema de Jogo “Defensivo” .....	46
Figura 10 – 1ª Fase (Jogo interior).....	49
Figura 11 - 1ª Fase (Variação Exterior).....	49
Figura 12 - 1ª Fase (Saída da Bola).....	49
Figura 13 - 2ª Fase (Bola no Médio Defensivo).....	49
Figura 14 – 2ª Fase (Bola no Médio Ofensivo).....	49
Figura 15 - 2ª Fase (Situação de Cruzamento) .....	49
Figura 16 - Sair da zona de pressão e/ou procurar rapidamente sair em Ataque Rápido/Contra-Ataque .....	50
Figura 17 – 1ª Fase (Momento de Pressão) .....	53
Figura 18 – 2ª Fase (Criação de Superioridade Numérica) .....	53
Figura 19 – 2ª Fase (Pressão Lateral) .....	53
Figura 20 – 3ª Fase (Impedir Cruzamentos) .....	53
Figura 21 – Perda da Bola (Bola Descoberta).....	54
Figura 22 – Perda da Bola (Bola Coberta) .....	54
Figura 23 – Canto Defensivo .....	55
Figura 25 – Canto Ofensivo a dois.....	55
Figura 24– Canto Ofensivo .....	55
Figura 26 – Livre Lateral Defensivo .....	56
Figura 27 – Livre Lateral Ofensivo .....	56
Figura 28– Tempo de Treino das Categorias dos Exercícios de Treino .....	60
Figura 29 – Tempo de Treino de Categorias dos Exercícios Treino pelo Microciclo Padrão.....	61
Figura 30 – Tempo de Treino por Categorias de Treino.....	63
Figura 31 – Tempo de Treino para a subcategoria Organização Ofensiva.....	64

Figura 32– Tempo de Treino para a subcategoria Transição Defesa-Ataque .....	65
Figura 33 - Tempo de Treino para a subcategoria Organização Defensiva.....	66
Figura 34 – Tempo de Treino para a subcategoria Transição Ataque-Defesa .....	67
Figura 35 – Tempo de Treino para a categoria Esquemas Táticos .....	68
Figura 36 – Tempo de Treino para a categoria Aspetos de Suporte ao Jogo.....	68
Figura 37 – Tempo de Treino das Categorias por Microciclo .....	69
Figura 38 – Avaliação dos jogadores da posição de Guarda-Redes.....	71
Figura 39 – Avaliação dos jogadores do setor “Defesas” .....	71
Figura 40 – Avaliação dos jogadores do setor “Médios” .....	72
Figura 41 – Avaliação dos jogadores do setor “Avançados”.....	73
Figura 42 – Trimestre de Nascimento dos Jogadores.....	85
Figura 43 – Início da Prática Federada vs Nível de Enquadramento Desportivo.....	86
Figura 44 – Idade de estreia e épocas para afirmação na I Liga Portuguesa .....	87
Figura 45 – Idade de estreia dos jogadores provenientes de equipas B .....	87
Figura 46 – Jogadores internacionais “A”, provenientes das equipas B .....	88
Figura 47 – Jogadores com estreias em idade de formação.....	88
Figura 48 – Épocas para afirmação dos jogadores com estreias em idades de formação.....	89
Figura 49 – 1ª competição sénior disputada por jogadores com idade de formação ...	89
Figura 50 – 1ª competição como sénior por época .....	90
Figura 51 – Competição disputada anterior à estreia por época .....	90
Figura 52 - Distribuição das habilitações literárias dos participantes.....	97
Figura 53 - Distribuição de idades da amostra .....	97
Figura 54 – Distribuição do nível/grau de treinador dos inscritos .....	97
Figura 55 - Distribuição da ligação ao futebol da amostra.....	97
Figura 56 – Distribuição da etapa de formação dos participantes .....	98
Figura 57 – Importância do tema .....	103
Figura 58 – Conhecimento adquirido do tema .....	103
Figura 59 – Conhecimento do tema dos oradores .....	103
Figura 60 – Comunicação e apresentação dos oradores .....	103
Figura 61 – Divulgação do evento.....	104
Figura 62 – Local do evento.....	104
Figura 63 – Horário do evento .....	104
Figura 64 – Apreciação global do evento.....	105

## **Abreviaturas**

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

GDEP - Grupo Desportivo Estoril Praia

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

ELD - Escala de Liderança no Desporto

ANTF - Associação Nacional de Treinadores de Futebol

GR - Guarda Redes

DD - Defesa Direito

DC - Defesa Central

DE - Defesa Esquerdo

MC - Médio Centro

MO - Médio Ofensivo

ED - Extremo Direito

EE - Extremo Esquerdo

PL - Ponta de Lança

## Simbologia

Bola do exercício/jogo



Deslocamento do jogador com ou sem bola



Jogador da equipa adversária



Cone da delimitação do espaço



Zona de ganho ou perda da bola



## **Capítulo I**

### **1) Introdução**

A introdução contextualiza o estágio realizado e enquadra o relatório de estágio sobre a temática das diferentes áreas de intervenção. Este capítulo, permite entender o contexto de estágio em que o estagiário se encontra inserido e indicar o papel do estagiário na equipa técnica.

#### **1.1) Enquadramento ao Relatório de Estágio**

O Futebol, enquanto fenómeno desportivo, que tem vindo a ser estudado à décadas, em várias perspetivas. No começo dos estudos, houve o objetivo de estudar o conhecimento das exigências energéticas-funcionais, sendo de sublinhar o amplo estudo deste fator de conhecimento no Futebol, mais recentemente os estudos têm sido orientados para entender as perspetivas táticas, técnicas, dinâmica e complexa.

No contexto dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), num jogo de futebol ocorrem situações que são compreendidas como ações de natureza complexa, decorrentes de um extenso número de variáveis do jogo e também da imprevisibilidade e aleatoriedade das ações que se colocam às equipas em confronto (Garganta, 1997). As relações estabelecidas entre os sistemas envolvem-se numa relação de adversidade desportiva entre duas equipas, numa luta incessante pela conquista da posse de bola, tendo como objetivo introduzir o maior número de vezes a bola na baliza adversária e evitar que o adversário faça o mesmo, com vista à obtenção da vitória.

Desta forma, as equipas em confronto formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações (coordenação intra-equipa) para agir contra a outra (coordenação inter-equipa), cujos comportamentos são determinados pelas ações antagónicas de ataque/defesa (Castelo, 1996). As ações de cada equipa incorporam-se numa lógica fundada em princípios de ação e regras de gestão, decorrentes de conceções e modelos de jogo, nas quais poderá ser aferida no treino a coerência das ações dos jogadores. Assim, na prática desportiva da modalidade as equipas demonstram certos processos e traços próprios caraterísticos independentemente do adversário.

O modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar, compreendendo a sua importância na operacionalização do jogo pretendido (Azevedo, 2011). O processo de treino procura desenvolver uma forma de jogar, que advém da organização comportamental nos momentos defensivos e ofensivos, bem como nas transições



entre estes, como refere Silva (2008), e como tal, o exercício de treino representa o local onde o treinador materializa as suas ideias e os jogadores aprendem os princípios do modelo de jogo (Mesquita, 2000).

Nos últimos tempos, tem-se dado bastante importância à análise da equipa em competição, referindo ser indispensável avaliar os comportamentos individuais e coletivos, assim como a análise das equipas adversárias tornando-se numa ferramenta essencial para a preparação do momento competitivo, visto permitir recolher informações individuais e coletivas dos nossos opositores. (Ventura, 2013)

Por fim, é de referir um dos pontos mais em foco e com crucial importância para o treinador, aponta para o processo de liderança, implicando o respeito e a confiança naqueles que consigo trabalham, de forma a contribuir para a concretização dos objetivos do coletivo.

## **1.2) Caraterização do Contexto de Estágio**

### **1.2.1) Contextualização do Estágio**

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana, foi concedido a realização de um estágio, numa equipa de futebol com participação em campeonatos nacionais. Foram endereçadas algumas propostas para a sua realização durante a época desportiva 2015/2016. Depois de analisadas as propostas, foi decidido a integração numa equipa da formação de um clube de desportivo que solicitou a receção de um estagiário. Das demais propostas que foram apresentadas, a equipa escolhida foi os Juniores “A” do G.D. Estoril Praia devido ao facto de a equipa pertencer a um clube, onde a equipa principal contém uma estrutura profissional colocada na I Liga Portuguesa e que tem objetivos claros apontando à subida à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”, possuindo uma equipa técnica competente e organizada.

### **1.2.2) Caraterização Geral do Grupo Desportivo Estoril Praia**

O Grupo Desportivo Estoril Praia, é um clube português fundado a 17 de Maio de 1939, situado na Amoreira na freguesia de Estoril e Cascais. O clube é conhecido principalmente por possuir uma equipa de futebol profissional. Além do futebol o clube possui outras modalidades, tais como futsal, futebol de praia, basquetebol, futvolei e pesca submarina. O GDEP teve a sua primeira aparição na 1ª Divisão na época 1944/1945, tendo na época 2013/2014 obtido a sua melhor classificação no principal escalão de futebol português ficando em 4º lugar. O clube soma ainda 2 participações em competições europeias (Liga Europa) durante as épocas 2013/2014 e 2014/2015. É de salientar que o clube tem no seu histórico uma presença na final da Taça de Portugal na época 1943/1944. Ao nível da formação, o GDEP contém as equipas de

Juniores “A”, “B”, e “C” nos campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol. No palmarés do escalão de Juniores “A” vai para o 4º lugar do Campeonato de Juniores “A” em 2005/2006 e o título de Campeão Distrital de A.F. Lisboa de Juniores “A”, em 2000/2001. Alguns jogadores de destaque na história do clube são: Pauleta, Paulo Ferreira, Hélder Cristóvão, José Torres, Daniel Carriço (Camadas Jovens), Kasper Schmeichel (Camadas Jovens) e alguns notáveis treinadores como Fernando Santos (atual selecionador nacional), Jimmy Hagan, Marco Silva, Lipo Herczka e Mário Wilson.

### **1.2.3) Caraterização Geral das Condições de Trabalho**

O GDEP conta com um melhoramento no apetrechamento e condições de trabalho das suas instalações físicas, quer no Estádio António Coimbra da Mota, quer no Centro de Formação e Treinos.

O Centro de Formação e Treinos conta com quatro balneários para equipas; um balneário para a equipa de arbitragem; um balneário para os treinadores; um ginásio; um departamento médico; uma sala de material; uma rouparia; um escritório; um bar; um campo de futebol 11; um campo de futebol 7; quatro campos de futebol 5.

Ao nível dos recursos informáticos, possui no escritório: computadores, impressoras, etc. Para o trabalho de observação, relativamente à filmagem dos jogos em casa, recorresse à camera de filmar Canon Legria HF R36, possuindo ainda a aplicação “*Dossier do Treinador*” que serve como arquivo da informação de toda a época desportiva.

### **1.2.4) Caraterização dos Quadros Competitivos**

Na época de 2015/2016, o GDEP disputa no escalão de Juniores “A” a II Divisão do Campeonato Nacional, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), depois de ter sido despromovido na época anterior (2014/2015). Esta competição é disputada em três fases, sendo que a 1ª Fase (Fase Regular), contém cinco séries com 10 equipas (Tabela 1). O GDEP encontra-se inserido na Série D, com equipas distribuídas de acordo com a sua latitude geográfica. Nesta fase, as equipas jogam entre elas 2 partidas (casa e fora), realizando um total de 18 jornadas.

No fim das 18 jornadas, os dois primeiros classificados de cada série disputam uma 2ª Fase-Subida (Tabela 2), onde se inserem uma equipa da Madeira e uma equipa dos Açores, disputado em dois grupos de seis equipas com um total de 10 jogos (casa e fora). As duas primeiras equipas de cada grupo irão disputar uma 3ª Fase Apuramento de Campeão, com dois jogos entre si, na condição de visitante e visitado.

**Tabela 1 – Fase Regular da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A” 2015/2016**

Série A	Série B	Série C	Série D	Série E
<b>GD Chaves</b>	<b>UD Oliveirense</b>	<b>Naval 1º de Maio</b>	<b>Real SC</b>	<b>Vit. Setúbal</b>
<b>AD Fafe</b>	<b>Padroense FC</b>	<b>Académico Viseu</b>	<b>GD Estoril Praia</b>	<b>CD Cova Piedade</b>
SC Freamunde	FC Penafiel	AC Marinhense	SC Sintrense	CD Pinhalnovense
Merelinense FC	AD Sanjoanense	GR Vigor Mocidade	AC Alcanenense	FC Barreirense
CD Aves	UD Sousense	Anadia FC	FC Alverca	Despertar SC
Varzim SC	Lusitânia de Lourosa	SC Beira-Mar	Caldas SC	SC Olhanense
FC Tirsense	FC Arouca	<b>SL Marinha</b>	<b>SU 1º Dezembro</b>	<b>Juventude SC</b>
<b>AD Limianos</b>	<b>USC Parede</b>	<b>AD Estação</b>	<b>Atlético CP</b>	<b>Beira-Mar de Almada</b>
<b>Neves FC</b>	<b>SC Cadinelo</b>	<b>D. Castelo Branco</b>	<b>SC Linda-a-Velha</b>	<b>SC Farense</b>
<b>Modinense FC</b>	<b>GD Torre Moncorvo</b>	<b>CD Gouveia</b>	<b>Elétrico FC</b>	<b>CDR Quarteirense</b>

*\*A verde as equipas qualificadas para a fase de subida*

*\*A vermelho as equipas que desceram às distritais*

A 2ª Fase – Manutenção ou Descida ditará a manutenção e descida aos Distritais, sendo esta fase é realizada com as 8 equipas de cada série que não se classificaram para a 2ª Fase – Subida. As equipas terão os mesmos pontos do término da 1ª Fase – Fase Regular, tendo de disputar 14 jogos (casa e fora).

**Tabela 2 – Fase de Promoção da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A” 2015/2016**

Apuramento de Campeão – Norte	Apuramento de Campeão – Sul
<b>GD Chaves</b>	<b>Vitória de Setúbal</b>
<b>Padroense FC</b>	<b>GD Estoril Praia</b>
<b>UD Oliveirense</b>	<b>Naval 1º de Maio</b>
AD Fafe	Real SC
Académico de Viseu	CS Marítimo
Operário de Lagoa	CD Cova da Piedade

*\*A azul escuro as equipas qualificadas para o apuramento de campeão (Campeão: Vitória de Setúbal)*

*\*A verde as equipas que subira à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”*

### 1.2.5) Papel do Estagiário na Equipa Técnica

No entanto, vejo este estágio como uma oportunidade de adquirir conhecimentos com vista a cumprir o meu objetivo de ser treinador profissional, por isso considerei ser fundamental escolher um local para executar o meu estágio que me permitisse ter uma intervenção bastante abrangente e com funções em diversas áreas no treino. A opção pela qual decidi o processo de estágio para a conclusão do Mestrado, deveu-se sobretudo à vivência social inerente ao mesmo. A interação com diversos agentes

desportivos e a possibilidade vivenciar diferentes contextos, permitirá obter competências a conclusão desta etapa de formação.

Na Tabela 3 estão expostos os elementos que constituem a equipa técnica e o diretores do clube.

**Tabela 3 – Equipa Técnica e Diretiva e respetivas função**

<b>Nome</b>	<b>Função</b>
<b>Pedro Rodrigues</b>	Treinador Principal
<b>Diogo Vilhena</b>	Treinador Adjunto
<b>Francisco Guimarães</b>	Treinador Adjunto
<b>Mário Picoto</b>	Treinador de Guarda-Redes
<b>Pedro Alegria</b>	Coordenador de Formação do G.D. Estoril Praia
<b>Hugo Leal</b>	Diretor de Formação do G.D. Estoril Praia
<b>José Miguel</b>	Delegado de Equipa
<b>Victor Neves</b>	Diretor-Técnico
<b>João Paulo</b>	Enfermeiro
<b>Alexandre Faria</b>	Presidente G.D. Estoril Praia

Ao longo da época desportiva as tarefas e funções desenvolvidas foram:

- Participação ativa na construção e operacionalização do modelo de jogo;
- Participação ativa no planeamento dos microciclos e sessões de treinos;
- Coorientação do processo treino;
- Planeamento e orientação dos aquecimentos na competição;
- Auxílio na condução da equipa em competição (antes, no intervalo e após o jogo);
- Participação ativa nas análises de desempenho individual e coletivo da equipa e de adversários.

### **1.3) Finalidade e Objetivos do Relatório do Estágio**

Em termos pessoais e profissionais, o estágio permitiu-me atingir objetivos aplicando os conhecimentos adquiridos no mestrado, desenvolvendo a capacidade de planear e orientar as sessões de treino e desenvolver a capacidade de análise e reflexão da sessão de treino e jogo.

O objetivo principal deste relatório é descrever todo o processo de acompanhamento numa equipa de futebol, em regime de estágio. Desta forma, foram definidos os seguintes objetivos específicos para o Estágio:

#### Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição:

- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo, através da categorização dos exercícios e a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando inferir a forma como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários;
- Compreender o processo de liderança, segundo o contexto organizacional e comportamentos caraterísticos nos jogadores.

#### Área 2 – Inovação e/ou Investigação:

- Observar e analisar as caraterísticas dos percursos de formação dos jogadores portugueses com pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, participantes nas últimas 3 épocas da I Liga Portuguesa.

#### Área 3 – Relação com a Comunidade:

- Proporcionar uma ação formativa para treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da Formação para o Futebol Profissional”.

### **1.4) Estrutura do Relatório de Estágio**

O presente relatório de estágio foi dividido em 6 capítulos que se encontram relacionados entre si. O primeiro capítulo procura apresentar o enquadramento conceptual e caraterizar o contexto de estágio, bem como as funções desenvolvidas e os objetivos definidos para o processo de estágio.

O segundo capítulo promove um enquadramento conceptual de suporte à prática profissional, apresentando uma revisão de literatura de suporte aos temas de trabalho desenvolvidos na atividade diária do estagiário.

O terceiro capítulo deste relatório apresenta a prática profissional dividida em 3 subcapítulos: conceção e planeamento; condução e operacionalização; avaliação e controlo. O primeiro subcapítulo fundamenta a conceção e planeamento das sessões de treino e competição, nomeadamente a caraterização da equipa de Juniores “A”, os objetivos individuais e coletivos para a época desportiva, as normas de conduta destinadas ao plantel e o planeamento do processo de treino, onde serão abordados mais especificamente as linhas orientadores da programação do processo de treino no

períodos pré-competitivos e competitivos, bem como o planeamento dos exercícios de treino durante a época desportiva.

O segundo subcapítulo caracteriza a condução e operacionalização, através do estilo de liderança adotado pelo treinador, intervenção na gestão promovida no plantel, bem como a elaboração e condução do aquecimento para a competição por mim vivenciada e a caracterização do modelo de jogo da equipa de Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia.

O terceiro subcapítulo, apresenta a avaliação e controlo de treino e de competição, tendo por base a avaliação e controlo de treino e de competição, quer a nível individual, quer em nível coletivo.

No quarto capítulo elaborou-se um estudo de investigação sobre as características dos percursos de formação dos jogadores portugueses com pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, participantes nas últimas 3 edições da I Liga Portuguesa..

O quinto capítulo é relativo ao planeamento, operacionalização e balanço de uma ação de formação destinada a treinadores de futebol, de forma a promover uma troca de conhecimentos e experiências, com vista à renovação do título de treinador de Futebol. Este evento debate o papel que o treinador deverá desempenhar no processo de formação e de transição dos jovens jogadores para os diversos contextos do futebol profissional.

O sexto capítulo, concluiu-se com uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio realizado e as perspetivas futuras para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Por fim, são apresentadas as referências bibliográficas e anexos que serviram de suporte à elaboração do Relatório de Estágio.

## Capítulo II

### 2) Revisão de Literatura

A revisão de literatura promove o enquadramento conceptual de suporte à prática profissional, apresentando uma visão geral sobre a temática das diferentes áreas de intervenção. Este capítulo procura realizar um enquadramento concetual de suporte à prática profissional com o desenvolvimento de temas como a complexidade do futebol, o papel do treinador, a liderança no futebol, modelo de jogo, conceção exercícios de treino e planeamento do treino.

#### 2.1) O Jogo de Futebol

*“Um pedaço na superfície do globo terrestre, sobre o qual traçaram um retângulo de linhas brancas e plantaram postes verticais encimados por uma barra, não é um local qualquer. É um campo de Futebol.”*

**Didier Tronchet (2004)**

Na simples aparência de um jogo de futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa, decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos fatos do jogo, o que conduz a dificuldades acrescidas na previsão dos desfechos das partidas (Garganta, 1997).

O jogo de futebol, é um dos desportos que hoje conhecemos que remonta de tempos pré-históricos, onde o interesse social era já bastante demonstrado pelos humanos (Bompa, 2003). A sua proximidade com as regras atuais advém do século XIX em Inglaterra passando em 1863 a ser denominado com o nome de *soccer* (abreviatura de *association football*), para se diferenciar do *rugby* (Pereira, 2002). Em 1863, o futebol caracterizava-se fundamentalmente por ações individuais, isto é, quando um jogador detinha a posse da bola realizava uma sequência de ações em progressão para a baliza adversária. Por volta de 1880, quando um jogador do clube escocês do Queen's Park passou deliberadamente a bola a um dos seus companheiros de equipa, introduziu-se assim o passe no jogo. Segundo Morris (1981) citado por Castelo (1996), referiu que este momento deixou que o jogo de futebol passa-se de um jogo de "penetração solitária" para se transformar em um "jogo de passagem".

O Futebol é hoje classificado como um Jogo Desportivo Coletivo (JDC), devido às suas características. Como refere Garganta e Pinto (1998), o futebol é assim caracterizado devido à sua relação de oposição e cooperação dos elementos das duas equipas que se encontram no terreno de jogo em confronto, registando-se um contexto de absoluta imprevisibilidade. Segundo Castelo (2003), o futebol tem como objetivo de opor duas equipas formadas por 11 elementos cada, atuando num espaço de jogo

delimitado, onde os elementos de cada equipa realizam em conjunto ações individuais e coletivas, com o objetivo de introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta seja introduzida na sua baliza pelo oponente, para assim obter a vitória no jogo.

O futebol embora rotulado e com bastantes pontos em comuns com os restantes JDC, tem outros fatores que o diferenciam, tais como a aciclidade técnica, por solicitação e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores por uma intensa participação psíquica, como nos refere Teodorescu citado por Garganta (1997).

### **2.1.1) Complexidade num Jogo de Futebol**

*“Somos parte de um universo não-linear, não previsível,  
complexo, caótico, criativo e pluralista”*

**Manuel Sérgio (2005)**

O jogo de futebol é um sistema caótico que pode ser isoladamente imprevisível mas globalmente estável se o seu estilo particular de irregularidades o permitir face às pequenas perturbações. É nestas situações que se interrompe padrões que denunciam a grande escala, uma certa irregularidade. Existe, portanto uma organização fractal do jogo que identifica as invariantes no contexto de variabilidade (Garganta, Cunha & Silva, 2000). Assim o jogo de futebol, decorre proveniente da natureza de um confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos - as equipas -, caracterizando-se pela sucessiva alternância de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2005; cit. por Pereira, 2006).

A lógica interna do jogo é assim o resultado da contínua interação das principais convenções do regulamento e o desenvolvimento das soluções práticas encontradas pelos jogadores, com base nas suas competências técnico-táticas e físicas (Deleplace, 1979; cit. por Garganta, 1997).

Este JDC como é denominado, tem um grau de complexidade elevada, na medida que a sua reversibilidade, implica aos jogadores uma constante alternância de papéis e de funções de ataque-defesa, defesa-ataque e de missões táticas a cumprir, quer sejam por parte dos próprios jogadores, quer sejam dos seus companheiros (Garganta, 1997; Castelo, 2003). Dunning (1994) citado por Garganta (2001) corrobora referindo que o jogo é marcado também pela convergência de várias polaridades: a polaridade entre duas equipas, entre a cooperação e tensão, entre a defesa e o ataque.

Essa complexidade assenta em fatores como o número de jogadores em campo, a incerteza das ações, o antagonismo e variabilidade de papéis solicitada a cada momento aos jogadores de ambas as equipas. Assim a enorme complexidade que um



jogo de Futebol acarreta é tecida por acontecimentos, interações e acasos que ocorrem entre os sistemas em presença (Garganta & Araújo, 2002; cit. por Pereira, 2008).

Caldeira (2013), refere que a intervenção do treinador terá de ter um olhar “Glocal”, ou seja, deverá compatibilizar o geral com o específico, o global com o local, o macro com o micro. Refere Garganta (2007) citado por Caldeira (2013), que o jogo é um evento global feito por sucessivos “micro eventos”, relacionados entre si, pelo que os membros individuais de uma equipa devem harmonizar-se numa unidade efetiva em ordem a atingir o resultado desejado. No fundo, o jogo é um processo conflitual decorrente da relação de oposição, sendo necessário a coordenação entre os elementos da equipa para ultrapassarem tudo o que poderá ser previsto em um conjunto de ideias de “organização” preconizadas pelo treinador.

### **2.1.2 Uma Equipa de Futebol como um Sistema Complexo**

*“Está-se a tornar cada vez mais evidente que importantes perguntas só podem ser respondidas caso se pense mais cuidadosamente sobre relações. Na verdade, o grande problema é que pensamos que a solução está nas partes, quando está nas relações que estas estabelecem”*

**Bar-Yam (2008)**

Um Sistema Complexo é um conjunto de componentes que interagem, criando uma dinâmica de padrões de funcionamento no espaço e no tempo, onde surge a necessidade de resposta a um desafio para alcançar determinado objetivo que não seria de forma individual (Bar-Yam, 1997).

Segundo Couture e Valcattier (2007), clarificam que um sistema complexo é caracterizado por componentes em interação, criando uma dinâmica de padrões que operam no espaço. Partilhando da mesma ideia, Duarte e Frias (2012), afirmam que as equipas podem ser encoradas como sistemas complexos, dado que os movimentos dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados formando comportamentos coletivos coerentes.

Outros autores como Lago, Acero e Seiru`lu (2007) definem que nos JDC ocorre manifestações de interação com uma grande incerteza, criatividade e drama entre estruturas sistémicas que são mais ou menos conhecidas e determinam eventos únicos e irrepetíveis com efeitos altamente imprevisíveis.

No fenómeno Futebol é necessária organização, isto torna essencial a abordagem tática do jogo. Contudo a tática não significa somente uma organização em função do espaço de jogo e das missões específicas dos jogadores, pressupondo, em última análise, a existência de uma conceção unitária para o desenrolar do jogo, ou melhor,

que permita uma linguagem comum concordante entre os jogadores (Castelo, 1994). Alguns autores referem que a tática para José Mourinho é algo de muito concreto, sendo o conjunto de comportamentos que deseja que a equipa manifeste em campo, um conjunto de princípios que dão corpo ao modelo de jogo, uma cultura comportamental específica que requer tempo de aprendizagem. (Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006)

Bar-Yam (2008), assinala que para percebermos as relações que as partes estabelecem entre si, ou seja, para descobrirmos o todo, temos de ter conhecimento de cada uma das partes e da forma como as mesmas se relacionam. Apesar disso, existe no jogo algumas ações, aparentemente lógicas e corretas, que geram resultados negativos, assim como ações aparentemente ilógicas e incorretas que produzem resultados positivos. Isto significa que apesar de conhecermos as partes do sistema (os jogadores), os seus comportamentos podem acarretar consequências incontrolláveis para a equipa (Garganta, 2001). Por isso, Duarte e os colaboradores (2012), afirmam ser fundamental que os jogadores ao terem de tomar decisões saibam para onde ir e quando, bem como as ações que devem executar em ambientes incertos e inconstantes

O comportamento coletivo de uma equipa é um processo decorrente da coordenação das ações individuais dos jogadores, que trabalham em conjunto para alcançar os objetivos do jogo com sucesso (Duarte & Frias, 2012). Devido à natureza cooperativa das relações dos jogadores dentro de uma equipa, Duarte e os seus colaboradores (2012), propõe que se analisem os processos de inteligência e tomada de decisão coletiva das equipas de futebol à luz do conceito de superorganismo. Os superorganismos são os sistemas complexos mais evoluídos que se conhece e podem ser definidos como um grupo de indivíduos auto-organizados pela divisão do trabalho e unidos por um sistema fechado de comunicação. Retrospetivando, a existência de um sistema de comunicação, permite a troca de informações entre jogadores complementando e coordenando a divisão do trabalho entre eles, permitindo-lhes assim, detetar as condições ambientais mais adequadas para cooperar com sucesso durante uma determinada execução.

Deste modo e antecipando, Duarte e os seus colaboradores (2012), consideram que o papel do treinador pode passar por manipular as regras locais que regem as interações entre os jogadores da equipa, induzindo assim, o surgimento de novos padrões de jogo e de solução coletiva, através da exploração de diferentes formas de coordenação.

## 2.2) O Treinador

*“Ser treinador implica melhorar as competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e gerir o inesperado do quotidiano. Requer tomar como referência fundamental a atividade concreta para a qual pretende preparar aqueles a quem se dirige, enquadrada pelos objetivos a atingir e a respetiva tarefa.”*

**Araújo (2006)**

O treinador de futebol assume hoje em dia um papel de enorme foco na sociedade desportiva, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional (Araújo, 1998). O mesmo autor refere que, para se ser treinador, para além do conhecimento técnico-tático do jogo, será cada vez mais necessário “saber-estar” e “saber-ser”.

Ao Treinador deve-lhe ser reconhecidas enumeras competências, de forma a cumprir o seu papel, tendo como objetivo otimizar o rendimento. Segundo Flores, Florest e Tena (2012), referem que o papel do treinador deve passar pela responsabilidade do sucesso desportivo e por alcançar objetivos do clube definidos pela organização/direção. Os autores afirmam, que segundo o contexto desportivo abordado, o treinador assume ainda tarefas como o recrutamento de jogadores e a sua gestão ao longo da época.

Especificando as funções do treinador, este deve ser responsável por planejar o processo de treino do grupo de trabalho para a competição, observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da equipa, de acordo com as estratégias definidas para enfrentar as equipas adversárias (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento et al., 2014). Quanto ao quotidiano do treinador de futebol, Sarmiento e os seus colaboradores (2014) referem que este deve possuir as seguintes tarefas:

1. Preparação - Implementar os critérios de definição para estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino;
2. Observação - Visionar equipas adversárias (*in loco*) e da própria equipa em competição, seguindo critérios previamente definidos;
3. Avaliação - Analisar e interpretar a informação recolhida com vista a criar planos de intervenção que maximizem o rendimento individual e coletivo;
4. Intervenção - Operacionalizar, o microciclo de treino estipulado, adaptar e modificar os exercícios de treino às condicionantes e constrangimentos que poderão ser encontrados na competição.

Segundo Caldeira (2013), a capacidade do treinador deve procurar potenciar os comportamentos decisoriais e adaptativos dos seus jogadores, mais do que procurar

a “ordem” presente em estereótipos táticos. Araújo citado por Caldeira (2013) corrobora com o que anteriormente foi transcrito referido que mais do que procurar a memorização e execução de um modelo tático “ideal”, pré-concebido, o treino do jogador deve centrar-se nas relações funcionais com o ambiente, que lhe permitem atingir eficazmente o objetivo.

O treinador deve ser um modelador, visionando o processo de treino como o ato de modelar, havendo a necessidade de se estruturar o processo de treino para além do conceito corrente de especificidade de uma modalidade desportiva, quando o mesmo responde à sua natureza e identidade (Caldeira, 2013).

### **2.2.1) Construção de uma Equipa**

*“Nenhum jogador é mais importante do que a equipa.  
Só através da equipa é que os jogadores concretizam o seu potencial”*

**Bolchover e Brady (2006)**

A construção de uma equipa de Futebol deve começar primeiramente, pela escolha da equipa técnica, pois um único líder (treinador principal), embora com uma autoridade, deve ter colaboração (Bolchover & Brady, 2006).

Vitória (2014) afirma que a sua prioridade na formação da sua equipa técnica é que, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída. Desta forma, Vitória (2014) estabelece um conjunto de características essenciais para os elementos que compõem a sua equipa técnica: dominem claramente o processo de treino, nomeadamente na elaboração, aplicação e correção dos exercícios; possuam uma grande capacidade de análise do jogo, observação de equipas (adversário e a própria equipa) e jogadores; dominem as novas tecnologias (compilação de vídeos, análise de dados estatísticos, preparação de apresentações para a equipa); possua um colaborador que seja exclusivamente responsável pelo treino de guarda-redes; e que possua um colaborador que seja responsável pelo acompanhamento individualizado, nos mais diversos aspetos, de cada jogador.

Após a construção da equipa técnica, passamos por indicar alguns pontos fundamentais que têm vindo a ser apresentados na construção de uma equipa. Goldstein (1983), apresenta quatro características: a dimensão, a formalização, a composição e intimidade.

Na dimensão, diz respeito ao tamanho do grupo, apesar de não existir um limite de indivíduos, o autor refere que quanto menor for o grupo, maior é a possibilidade de interação entre os seus membros, logo, existe uma maior consolidação do conceito de grupo entre os seus membros. Silvério citado por Barbosa (2014), alerta para a

questão de que o treinador refere, que conta com todos os jogadores, sendo que posteriormente na prática, se isso não se verificar, poderão surgir conflitos. A formalização, significa que os grupos podem ser formais ou informais. Os grupos formais regem-se por normas e por procedimentos estabelecidos. Nos grupos informais, o relacionamento entre os membros é semelhante ao familiar. A composição refere que o grau de semelhança entre os elementos do grupo, nas vertentes demográficas, sociológicas ou psicológicas. A intimidade, o autor divide-a em primária e secundária. A intimidade primária, aceita e promove o contato direto entre os membros, permitindo o desenvolvimento de atitudes e valores dentro do grupo. Na intimidade secundária, o contato é mais distante e não pessoal.

Lourenço e Ilharco (2008) referem outros aspetos fundamentais na construção de equipas, dos quais se destaca: a homogeneidade, sendo necessário traçar um perfil-tipo dos elementos para que se possa formar uma equipa forte, coesa e equilibrada; o foco na interação entre os elementos; a motivação do grupo e em cada elemento do grupo, que permite aos indivíduos desenvolver e manifestar as suas competências e otimizar o seu rendimento ao máximo; a coerência, num grupo, nada gera mais desconfiança do que promessas por cumprir; a cultura de grupo, promover a autenticidade e honestidade, criando laços de união e de solidariedade entre os elementos do grupo; e por fim a união, que é fundamental para unir a equipa, as suas forças psicológicas e emocionais para estar melhor preparado para encarar a oposição.

### **2.2.2) Liderança no Treinador**

*“A Liderança é claramente uma forma de motivação,  
dependendo de como for exercida.”*

**Jorge Silvério, cit. por Barbosa (2014)**

Liderar, é ato encarado como uma necessidade e vital para o sucesso. Para Tomás Morais citado por Barbosa (2014), refere que para se ser um líder deve-se ter um bom processo comunicacional, partindo de três princípios: inspirar, estimular e envolver.

De acordo com Leitão (1995), o treinador como líder de uma equipa desportiva, tem como principais responsabilidades: definir a realidade organizacional do contexto onde se insere, desenvolver consensos entre os elementos da equipa, garantir o cumprimento das exigências da organização e assegurar que o grupo atinja as suas necessidades e aspirações. Garganta (2004), corrobora com o que anteriormente foi salientado, referindo que o treinador deverá criar um ambiente positivo com todos aqueles com quem trabalha, de forma a promover o desenvolvimento de uma cultura

desportiva adequada, bem como de melhorar as respetivas condições materiais e humanas.

Sarmiento (2004), entende que o treinador deve incentivar a atenção e o interesse do atleta, transmitindo uma atitude consistente e disciplinada durante a prática, ao mesmo tempo que exige um comportamento eficaz, em treino e competição, em relação ao espírito de equipa, cooperação, persistência e empenho na prática. O autor adianta que o treinador deverá ser o condutor do processo desportivo, exercendo uma influência direta sobre os seus atletas ao nível de hábitos, conhecimentos, opiniões e das suas capacidades, materializando os processos de liderança e de comunicação nos “confrontos” permanentes que visam a aquisição de novos comportamentos e modificação dos já adquiridos.

No entanto, os estilos de liderança têm sido alvo de estudo, várias têm sido as classificações dadas aos comportamentos dos líderes, podendo estas denominações orientar o estilo de liderança de um treinador de futebol.

Weinberg e Gould (1995), descrevem que os líderes que tinham sucesso apresentam características muito próprias como a inteligência, firmeza, a empatia, motivação intrínseca, otimismo, ambição e autoconfiança, salientando que o treinador pode e deve usar estilos de liderança diferentes, alertando para a necessidade de saber qual é a melhor forma de influenciar os atletas numa determinada situação.

Na perspetiva de David Goleman citado por Lança (2013), apresenta seis estilos de liderança do treinador, sub-divididos em dois grupos, sendo que quatro são geradores de ressonância, ou seja, permite estar em harmonia com a equipa, transmitindo confiança a todos os seus membros (Coaching, Democrático, Relacional e Visionário) e dois que tendem a produzir dissonância, ou seja, podem suscitar comportamentos negativos no seio do grupo (Pressionador e Dirigista).

Chelladurai (1989) definiu liderança como um processo comportamental que visa influenciar os indivíduos e grupos a fim de atingirem determinados objetivos. O mesmo autor, estabeleceu o modelo multidimensional, que averigua qual o estilo de liderança utilizado pelo treinador avaliado. De acordo com Serpa (1993); Weinberg e Gould (1995), o Modelo Multidimensional de Liderança apresentado por Chelladurai (1989), centra-se na necessidade dos treinadores obterem um resultado entre três tipos de comportamentos: os que são exigidos pelo contexto, os preferidos dos atletas e os que são realmente assumidos pelo treinador no dia-a-dia. Estes comportamentos podem ser influenciados pelas características contextuais (estrutura da organização, normas e valores, objetivos a alcançar), as características do líder (formação desportiva, capacidade intelectual, experiência, personalidade) e as características dos atletas (nível de maturidade biológica e psicológica, experiência, motivações). Para

Chelladurai (1989), a soma das características contextuais, as características dos atletas, o seu comportamento preferido e o comportamento necessário, com as características do líder, dão resultado ao comportamento real do líder. De acordo, com o modelo apresentado o comportamento das ações do líder está na base do nível de instrução, orientação, suporte social e reforço (feedback), sendo que são estas as componentes que em convergência influenciam a satisfação e a performance do grupo.

### **2.3) Modelo de Jogo**

*“Se o Jogo é o espelho exequível do treino, então para o jogo ser JOGO, o treino não pode ser outra coisa senão JOGO.”*

**José Guilherme Oliveira (1991)**

O jogo de futebol tem uma dinâmica coletiva originada pela interação de um conjunto de aspetos que estão relacionados. Segundo Ramos (2009), para se construir uma equipa de futebol devem estabelecer-se processos comuns, quer a atacar, quer a defender, orientando os jogadores para aquilo que deve ser feito em função dos constrangimentos que o jogo oferece, dando também algum espaço para que exista criatividade de cada jogador e da equipa, desde que não haja comprometimento dos processos definidos na equipa. De acordo com Leal e Quinta (2001), o modelo de jogo consiste na conceção de jogo do treinador que engloba vários fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos da equipa. Integram esses fatores os princípios, métodos e os sistemas de jogo, da mesma forma um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que caracterizam a organização dos processos individuais e coletivos da equipa.

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores interagem entre si, expressando a sua identidade, criando uma organização funcional estipulada por momentos do jogo que são representados pela articulação de um conjunto de princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios (Azevedo, 2011). De acordo com Oliveira (2004), o modelo de jogo é a forma de jogo específica concebida pelo treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes níveis de complexidade, para os vários momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva.

Castelo (1994), afirma que o modelo de jogo tem como objetivo pôr em evidência uma estrutura específica, que reproduza, de uma forma o mais integral possível, o sistema de relações individuais e coletivas do jogo. Caldeira (2013) reforça que dada a natureza complexa do jogo de futebol, fenómeno marcado pelo acaso, revela que o

modelo de jogo não deverá ser uma representação estática, uma vez que os elementos que compõem a equipa estão em permanente alteração, bem como os oponentes.

Na perspetiva de Mahlo (1997), o processo tático enquanto processo intelectual de uma solução assume-se como uma componente indissociável de atividade em jogo. Tavares (1998) citado por Azevedo (2011), refere ainda que pensamento tático do jogador é afetado pela aquisição e elaboração das informações recolhidas e utilizadas na orientação adequada das ações motoras. De acordo com Cano (2009), um modelo de ação deve reger a execução das ações coletivas, com base na mesma interpretação dos sucessos e das possibilidades que surgem do mesmo. O mesmo autor afirma que o processo de construção sobre a identidade do jogo não é um processo linear.

Mendonça (2014), refere que o modelo de jogo é como uma fotografia da realidade que depois será utilizada para modelar, e será nesta modelação que haverá aproximação entre o modelo real e a ideia inicial do treinador. Podemos então constatar que o modelo de jogo é a tentativa de fabricação da ideia de jogo que o treinador tenta colocar em prática (Frade, 2013; citado por Mendonça, 2014). Corroborando com os autores anteriormente mencionados, Gréhaine citado por Garganta (1997) acrescenta que “(...) a modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes, em relação aos modelos de referência”.

Porém, o treinador deve clarificar exatamente o que pretende de cada jogador, tanto a nível individual como a nível coletivo, para que assim consiga maximizar as suas funções. Para isso, o treinador necessita de saber qual o conhecimento dos seus jogadores sobre o jogo e quais as suas características específicas de cada um (Oliveira, 2004). Deste modo, Garganta e Gréhaine (1999), adiantam que a modelação sistémica revela-se bastante proveitosa quando se defronta com fenómenos complexos como o jogo de Futebol, sendo este caracterizado pelos autores como um processo: interativo, visto que os jogadores que o constituem atuam numa relação de reciprocidade; global ou total, pois o valor da equipa pode ser maior ou menor do que a soma dos valores individuais dos jogadores que a constituem; complexo, já que existe abundância de relações entre elementos em jogo; e por fim organizado, porque a sua estrutura e funcionalidade se configuram em conta as relações de cooperação e de oposição, respeitando os princípios e regras em função das finalidades e objetivos estabelecidos.

É fundamental, então que os jogadores percebam o modelo de jogo, pelo que o treinador deve transmitir as suas ideias criando exercícios que guiem os jogadores a



atingir determinados comportamentos pretendidos, como refere Oliveira (2004), citado por Silva (2008), é essencial que a criação do modelo de jogo seja feita entre o treinador e os jogadores, sobretudo em concordância, pois é importante que os jogadores acreditem e colaborem com as ideias do treinador para uma maior qualidade no desempenho individual e coletivo.

### **2.3.1) Tendências evolutivas de Jogo**

“Um campo de Futebol é, em si próprio, um universo. Ele guarda a memória de todas as partidas que aí se jogaram, dos fantasmas dos jogadores que caíram, que se magoaram e que choraram. Mas ele encerra também todos os jogos que virão ainda a disputar-se, de golos insanos que não-de ser marcados.”

**Didier Tronchet (2004)**

O modelo de jogo, jogador e de treino e tudo o que se relaciona com o fenómeno Futebol são condicionados por diversos aspetos, entre os quais pelas mudanças culturais e sociais observadas ao longo dos tempos, o que implica que às mudanças culturais correspondam mudanças nos modelos e conceções (Oliveira, 2003).

Na perspetiva de Alves (2002), a modelação é uma tendência evolutiva dos processos de treino. Bompa (1999) refere ainda que esta vai, progressivamente constituir-se como um dos princípios mais importantes no treino, existindo um movimento de há alguns anos para cá que tem como objetivo ligar o processo de treino à modelação, esta ideia é corroborada com Garganta (1997), salientando que a modelação do jogo pode ser utilizada para identificar a configuração de padrões de jogo que estejam associados aos fatores de sucesso e insucesso das equipas, logo, a construção dos modelos de jogo seguem as tendências evolutivas do jogo, pois deve considerar os fatores de rendimento mais representativos da atualidade.

No estudo realizado por Sarmiento e colaboradores (2013), foi realizada uma abordagem a alguns treinadores portugueses de elite, acerca do estilo de jogo de três das principais ligas europeias, constatando que os principais fatores que influenciam o estilo de jogo de uma equipa são, a cultura e identidade de jogo, os fatores estratégico-táticos, as características dos jogadores e a filosofia de jogo do treinador. O mesmo estudo refere outros fatores que influenciam a evolução dos estilos de jogo existentes na modalidade, como a cultura e identidade de jogo, uma vez que este pode ser influenciado pela história, tradição e um conjunto de valores implícitos num determinado clube ou organização.

Hughes e Franks (2005) salientam que as equipas de elite que incorporam as últimas eliminatórias de grandes torneios internacionais, geram tendências futuras no estilo de jogo e metodologias de formação utilizadas. Atualmente, de acordo com

Castellano e Alvaréz (2013), os sistemas táticos e a organização funcional das equipas visam ocupar mais espaço nos corredores e sectores centrais, ideia corroborada por Barreira, Garganta, Machado e Anguera (2013), que verificaram que as equipas tendem a recuperar um número mais elevado de vezes a bola na zona central do meio campo defensivo. Assim verificamos que as equipas procuram defender no terço de campo intermédio, diminuindo o espaço de jogo adversário, através de uma distância entre sectores (defensivo, médio e avançado) muito reduzida optando deste modo, tendencialmente em defender como num bloco compacto, na zona intermédia do campo.

Sarmiento e os seus colaboradores (2014), sublinham a importância cada vez maior no jogo das bolas paradas (esquemas táticos), sendo considerado como uma das formas de criação de situação de finalização que maior desordem provoca ao adversário. Verifica-se então, que 30% dos golos obtidos em competições internacionais tende a ter origem em esquemas táticos, o que acentua a crescente importância, para o resultado, destes contextos específicos do jogo (Mombaerts, 2000). Sarmiento e os seus colaboradores (2014), sugeriam que as equipas procurassem explorar os momentos de instabilidade do jogo, nomeadamente as transições ofensivas de forma a explorar a desorganização da estrutura adversária.

### **2.3.2) Momentos de Jogo**

*“Futebol é muito simples: quem tem a bola ataca; quem não tem defende.”*

**Neném Prancha (Treinador Brasileiro)**

Azevedo (2011), alerta que a divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não requer retirar lógica ao jogo de futebol, uma vez que os momentos de jogo estão articulados e acontecem numa dependência relacional mútua, atribuindo ao jogo um carácter contínuo e não faseado. O entendimento do jogo, utilizando os quatro momentos, permite diminuir a complexidade sem perder a articulação com o todo, devido à relação que estes estabelecem entre si. No estudo de Sarmiento e os seus colaboradores (2014), o jogo de futebol é dividido em quatro momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa. Este estudo refere que os treinadores portugueses “olham” para os esquemas táticos (bolas paradas) defensivos e ofensivos, de forma a serem trabalhados no processo de treino, assim como as características individuais dos jogadores para serem analisados e serem delineadas estratégias perspectivadas para o sucesso.

Segundo Queiroz (1986), as tarefas variam, em cada momento do jogo, para cada uma das equipas, no desenvolvimento das fases do jogo, resultam do facto de uma

equipa deter, ou não, a posse de bola, definindo-se o processo ofensivo ou defensivo. O autor reforça que existem 3 fases do jogo que corresponde ao processo ofensivo, sendo elas a construção de ações ofensivas, criação de situações de finalização, e por fim a finalização, representando um conjunto de operações desenvolvidas no jogo com o objetivo de assegurar à equipa que se encontra a atacar, condições de vantagem, domínio do espaço, tempo e número, propícias à finalização. O processo defensivo, constituído por 3 fases com o intuito estratégico de anular a construção de ações defensivas adversária, a impedir a criação de situações de finalização e impedir em último recurso a finalização.

De acordo com Castelo (1996), o jogo não se “fragmenta”, mas sim, desenvolve-se numa continuidade lógica de ação, envolvendo ao mesmo momento: resolução dos diferentes contextos situacionais do jogo e a criação de condições facilitadoras, em espaços mais distantes que possam resultar na rotura da organização adversário e do equilíbrio tático da própria equipa. Esta abordagem sugere-nos que o jogo apresenta estados dinâmicos designados de ‘Fases’ e que compreendem intervalos de tempo variável (como as fases de ataque e de defesa); e apresentam transições entre esses estados, designadas de ‘Transições de Fase’ que ocorrem apenas num instante (e não em momentos), pois não possuem duração temporal – trata-se de uma mudança instantânea do sistema.

#### **2.4) O Treino**

*“Treinar não é impor as ideias a ninguém, mas dar meios de expressão à capacidade criadora e de transcendência dos jogadores.”*

**Manuel Sérgio (2009)**

O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004). O Futebol é um jogo que deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999). Embora o jogo, seja marcado por invariabilidade, ou seja no futebol ocorrem situações irrepetíveis e sem uma sequência de ações previsível, existem situações que podem ser categorizáveis e que permitam ligar o jogo a um conjunto de possíveis ações com certa probabilidade de acontecimento, servindo para preparação dos jogadores e das equipas (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Os meios deverão ser enquadrados com a modalidade e sua contextualização, podemos considerar o processo de treino como municiador da integração do conhecimento referente ao modelo de jogo, ao modelo do jogador mas principalmente do conhecimento operativo entre os jogadores. Segundo Leal e Quinta (2001), a

modelação procura transpor para o treino os modelos de ação mais eficazes das tendências evolutivas que caracterizam o desempenho dos melhores jogadores e das melhores equipas do mundo, por forma a estimular, através dos exercícios, o desenvolvimento dos comportamentos pretendidos, integrados em estruturas funcionais que consubstanciam as exigências dominantes. Na mesma opinião Oliveira (2004), o modelo de jogo é fundamental para conceber e desenvolver um processo de treino coerente e específico com o objetivo de criar uma forma de jogo. O autor enaltece que a construção do processo treino-competição deve ser articulada de forma condicionada, de forma a influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva, com procedimentos e decisões entre o treinador e os jogadores. Corroborando com as ideias dos autores anteriormente referidos, Silva (2008) afirma que o processo treino visa desenvolver comportamentos específicos, na construção de uma forma de jogo que surge da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição ataque-defesa e defesa-ataque.

### **3.3.1) Exercício de Treino**

*“O exercício de treino é um ato motor sistematicamente repetido, representando o principal meio de execução do treino, tendo em vista a elevação do rendimento”*

**Bompa (1983)**

Segundo Castelo (2002), a modelação do exercício de treino procura correlacionar-se as exigências específicas da competição, isto é, quanto maior for o grau de correspondência entre o modelo treino (exercícios de treino) utilizado e a competição, maior eficácia dos efeitos, direcionando-se para a otimização do treino. Castelo (2005) citado por Barbosa (2014), refere que o exercício de treino constitui-se, como uma ferramenta do treinador através da qual este define, orienta e modifica o processo de formação e especialização do jogador ou da equipa. Além disso, o exercício deve conter um significado em função da ideia de jogo do treinador, para que se possa estimular o desenvolvimento de comportamentos condizentes com aquilo que o treinador realmente pretende. Corroborando com esta ideia, Bompa (citado por Queiroz, 1986), afirma que é através da modelação, que o treino deve incorporar os meios que são idênticos à natureza da competição, estimulando a especificidade das adaptações dos jogadores (morfo-funcionais e cognitivas), através da utilização de exercícios com elevado grau de identidade com a competição.

O exercício de treino é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, que se liga, indissoluvelmente, ao fenómeno da prestação máxima desportiva (Castelo, 2009). A sua concetualização deve ser suportada a partir da análise de situações reais de jogo, escolhendo os exercícios adequados, de forma a

reproduzi-los, de forma mais ou menos idêntica a essa realidade, procurando ter o maior rigor possível ao nível de eficiência comportamental, sem nunca desvirtuar a sua natureza fundamental. Queiroz (1986) defende que os exercícios devem ter em conta dois aspetos fundamentais: identidade, uma vez que a estrutura e o conteúdo do exercício de treino, devem se encontrar em concordância com o conteúdo específico do jogo e a especificidade, porque os fenómenos de adaptação que estão na base da otimização do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que o exercício constitui em treino.

### **3.3.2) Especificidade e Representatividade**

*“Treinar é treinar em especificidade é criar exercícios que me permitam exacerbar os meus princípios de jogo.”*

**José Mourinho, cit. Lourenço (2010)**

Segundo Resende (2002), os exercícios específicos ganham um sentido mais intencional quando o treinador dá uma certa direccionalidade ao exercício, através da implementação de determinadas regras (constrangimentos), induzindo um cumprimento mais efetivo de determinados princípios de jogo. Para o autor, o modelo de jogo vai sendo construído, reconstruído e operacionalizado no treino, pela integração imperativa das componentes de rendimento e através da linguagem de exercícios.

A estruturação e organização dos exercícios procura representar as condições de variabilidade nas características da estrutura e do conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade dos contextos parciais do jogo onde os comportamentos que são alvo de atingir por parte do treinador são habitualmente desenvolvidos (Queiroz, 1986). A especificidade do exercício de treino encontra-se permanentemente relacionada com as diversas componentes alicerçadas ao jogo, tais como a tático-técnica individual e coletiva, a psico-cognitividade, a vertente física e coordenativa, estando inteiramente correlacionadas nos princípios de jogo do modelo de jogo adotado pelo treinador (Pereira, 2006). Caldeira (2013), conclui que sejam treinados os aspetos que se associam diretamente com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da “carga”, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferência aquisitiva possível do treino para o contexto específico do jogo.

É lógico portanto que, no decorrer do treino, o treinador consiga contextualizar os exercícios com diferentes graus de complexidade, tendo em conta os diversos contextos ambientais que o jogo produz. De acordo com Queiroz (1986), os exercícios podem ser organizados conforme as exigências específicas do jogo, manipulando as suas condicionantes. O autor salienta que a manipulação da complexidade de um

exercício decorre do critério espaço, número e tempo, assim como das relações número-espaço, espaço-tempo e tempo-número. Queiroz (1986), assinala quatro critérios para a estruturação e organização de exercícios de treino: o espaço, referindo-se ao local da sua organização, como a forma geométrica, dimensões, especificidades, meios e materiais utilizados; o tempo referindo-se ao tempo da atividade (no ataque ou na defesa) ou o número de repetições das tarefas de jogo, frequências das ações de jogo, velocidade de execução, ritmo de jogo, duração das ações e índices de eficácia do rendimento; o número focaliza a importância da quantificação e especialização dos recursos humanos (jogadores) utilizados durante a atividade, nas tarefas e nas funções; por último a forma tendo a ver com a estrutura de complexidade da atividade, resultante da correlação estabelecida entre a estrutura e conteúdo do exercício e a estrutura e conteúdo do jogo.

Tem sido de real importância analisar a representatividade das tarefas, segundo relata Araújo (2010) a informação contextual orienta a ação do jogador rumo a um objetivo comportamental da tarefa. A representatividade das tarefas de treino implica que os jogadores possam agir sobre o envolvimento com o objetivo de explorar as *affordances* (i.e. possibilidades de ação), que lhes permita orientar o seu comportamento rumo ao objetivo momentâneo da sua tarefa (Araújo, Davids & Hristovski, 2006).

Travassos e os seus colaboradores (2012), concluem que os ambientes dinâmicos exigem que os atletas percebam, quais são as oportunidades de ação que existem e que estes possam adaptar os seus comportamentos ao contexto. A necessidade de adaptação constante ao contexto do jogo (i.e. envolvimento), implica a necessidade de utilização de comportamentos com um grau de incerteza e variabilidade muito maior. Neste sentido, é necessário conceber tarefas práticas que permitam aos atletas várias oportunidades de ação, dando-lhes a possibilidade de aumentar a sua adaptabilidade e, conseqüentemente, o seu repertório de comportamentos, com a intenção de melhorar o seu desempenho competitivo real. Assim, ao aumentarmos o número de possibilidades de ação, tendemos a aumentar a representatividade das tarefas (Travassos et al., 2012). Conclui-se que as exigências da competição durante a aprendizagem de um determinado comportamento, requerem que o exercício de treino seja aplicado em condições semelhantes ao contexto competitivo.

Por fim, a especificidade refere-se à relação entre o estímulo e a adaptação do indivíduo, enquanto a representatividade descreve a forma como os exercícios e processo de treino possuem os constrangimentos informacionais que guiam a percepção e ação dos jogadores nos comportamentos-alvo treinados, e que permitem

manter uma correspondência entre os ambientes de treino e os de competição (Pinder et al., 2011).

### **3.3.3) Classificação do Exercícios de Treino**

*“Aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais de jogo.”*

**(Dietrich, 1978)**

O principal interesse para muitos treinadores reside em grande parte na possibilidade conhecer, de forma mais detalhada o conteúdo do treino, para assim poder sistematizá-lo. Cabe ao treinador decidir e aplicar os comportamentos que determinam o conteúdo de treino, mesmo que haja constrangimentos ou outros fatores aliados é o treinador que seleciona os meios de intervenção, daí a importância de análise de conteúdos e estruturas de treino que são aplicados nos exercícios de treino.

Queiroz (1986), refere que a sua construção de exercícios de treino tem como foco a competição. O autor salienta ainda que um exercício apresenta dois fatores básicos: a estrutura (relação que se estabelece entre a atividade dos jogadores, a equipa e o contexto) e o conteúdo (fatores básicos do rendimento individual e coletivo que estão ligados com a conceção de jogo). Queiroz (1986) apresenta uma sistematização clássica dos exercícios de treino dividindo-os em dois grandes grupos: Fundamentais e Complementares. Os exercícios fundamentais são todos aqueles que apresentam a finalização como estrutura elementar fundamental. O autor divide estes exercícios em três tipos: Forma I (exercícios com finalização mas sem oposição); Forma II (exercícios com finalização e com oposição) e por fim, Forma III (exercícios com finalização e oposição, alternam o momento ofensivo e defensivo). Quanto aos exercícios complementares servem para desenvolver aspetos de suporte ao treino, englobando-se todos aqueles que não têm finalização. Queiroz (1986) divide-os em duas formas, as formas separadas (incluem apenas um fator de treino) e em formas integradas (dois ou mais fatores de treino).

Castelo (2002), este autor começa por separar os exercícios nos seguintes grupos: Exercícios gerais, exercícios específicos de preparação geral e exercícios específicos. Os exercícios gerais são exercícios que não apresentam semelhanças com os contextos situacionais do jogo de futebol. Os exercícios específicos de preparação geral são exercícios que apresentam particularidades e estruturas do jogo de futebol. Por fim, os exercícios específicos, que segundo o autor, estes são os que interagem com os fatores estruturais específicos do futebol. Estes exercícios estabelecem compromissos comunicacionais de cooperação e oposição, num espaço e num tempo, exprimindo uma dimensão tático-estratégica levando as equipas a procurar a melhor

forma de resolver determinada situação. Neste contexto, o treinador, com estes exercícios poderá diminuir a complexidade da situação competitiva mas mantém a lógica de jogo, de forma a intensificar os processos de adaptação específica.

Por fim, é apresentada a taxonomia de Ramos (2003), que se faz representar por três grandes grupos: Exercícios Essenciais, Exercícios Complementares Especiais, e Exercícios Gerais. Os exercícios essenciais são considerados de 3 formas distintas: Forma I, exercícios sobre uma baliza e sem defensores “de campo” (Ataque x 0 + GR); Forma II, exercícios sobre uma baliza e com defensores “de campo” (Ataque x Defesa + GR); Forma III, exercícios sobre duas balizas (GR + Ataque x Defesa + GR). Quanto aos exercícios especiais distinguem por incluírem bola como o elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol, esta categoria de exercício encontra-se dividido em dois grupos, os exercícios complementares especiais com oposição e os exercícios complementares especiais sem oposição. Os exercícios gerais, não incluem bola, como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol.

#### **3.3.4) Planeamento do Treino**

*“Planificar é uma tarefa de grande complexidade devido à dificuldade que surge para se estabelecerem os objetivos de rendimento, dado que o número e características dos jogadores e técnicos envolvidos na competição, assim como pela variedade de fatores implicados.”*

**Calvo (1998)**

Os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função de objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza sobre resultado (Garganta, 2003). Mourinho (2001), refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos, meios, conteúdos e estratégias de os alcançar. Castelo (2003), esclarece que planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Os seus objetivos são: assinalar as situações vantajosas para a organização, antecipar a resolução de problemas previstos e formular planos de ação.

Para diversos treinadores é integral a preparação e planificação do conteúdo de treino, preparando-se para qualquer eventual constrangimento que possa surgir. De



acordo com Oliveira (citado por Silva, 2008), o planeamento semanal é fundamental para a organização do processo treino, podendo em muitos casos a análise do jogo anterior servir para definir um conjunto de objetivos a abordar ao longo da semana. O mesmo autor refere que o padrão semanal seguinte visa preparar o próximo jogo considerando que o que se passou no jogo anterior pode ajudar a colmatar erros que forma verificados para o jogo seguinte.

Segundo Frade, citado por Seirul-lo (2000), a estruturação do treino é realizada entre o tempo de dois jogos, apesar do microciclo não ser idêntico, a organização dos treinos atende ao padrão de treino semanal. De acordo com Seirul-lo (2000), a otimização do desempenho é feito através da combinação de carga de conteúdo e necessidades individuais, relacionando microciclos uns com os outros para garantir os efeitos de adaptação das tarefas, das exigências que se propõe o calendário, bem como a realização do planeamento do trabalho específico de cada jogador, para que assim haja uma alta adaptação à dinâmica da carga desde a pré-temporada até à primeira competição, sugere portanto a estabilização de uma estrutura de treino ser um ponto de partida para o rendimento individual e coletivo (Seirul-lo, 2000).

Desta forma Garganta (1991), salienta que a periodização é fundamentada por aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa. Faria (1999) refere que quando nos confrontamos com a divisão da época em períodos, esta parece estar maioritariamente relacionada com um conceito de periodização física, ou seja de carácter convencional.

Frade (2003), manifesta que os microciclos são moldados estruturalmente pelos jogos, neste sentido a estrutura do microciclo surge-nos como moldável, dependendo da competição semanal existente. Castelo (2003) destaca que o fator predominante em qualquer programa de preparação está dependente do tempo disponível entre duas competições. Neste sentido, o mesmo autor (2004) simula três cenários possíveis: um microciclo competitivo com seis dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo), um microciclo competitivo com cinco dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo e ao sábado) e por fim, um microciclo competitivo com três jogos (exemplo ao domingo, à quarta-feira e ao domingo).

## **Capítulo III**

### **3) Gestão e Organização do Processo de Treino e Competição (Área 1)**

Este capítulo relata as tarefas realizadas na conceção e condução do treino, da operacionalização do modelo de jogo e no controlo e avaliação do treino e competição. Desta forma, este capítulo encontra-se dividido em três subcapítulos: conceção e planeamento da prática; condução e operacionalização do treino e competição; controlo e avaliação do treino e da competição.

#### **3.1) Conceção e Planeamento da Prática**

Neste subcapítulo, encontra-se a conceção e planeamento das atividades de treino e competição, nomeadamente a caracterização da equipa de juniores “A”, os objetivos estipulados para a época desportiva, a programação das sessões de treino e o planeamento dos exercícios de treino. Em anexo, é demonstrado as normas de conduta destinadas para o plantel dos juniores “A” do GDEP 2015/2016.

##### **3.1.1) Caracterização do Plantel - Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia**

Os Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia para a época 2015/2016, integra a II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”, após a descida de divisão na época anterior da I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”. O plantel foi composto por 25 elementos inscritos, nascidos em 1997 e 1998. O plantel contou também ao longo da época com um jogador que não foi inscrito por problemas burocráticos, mas incorporou os treinos da equipa.

Os jogadores que compuseram o plantel, a maioria deles encontravam na época anterior inscritos no clube ou por serem Juniores “A” de 1º ano ou por transição do escalão abaixo (Juniores “B”). O clube possibilitou a realização de um processo de captação e seleção de jogadores no período pré-competitivo, decorrendo esta fase entre o dia 27 de Julho de 2015 e 22 de Agosto de 2015, este processo levou à inscrição de novos jogadores. No entanto, é de salvaguardar que durante o período competitivo poderiam ser inscritos jogadores que a equipa técnica juntamente com a direção achasse viável a sua inscrição como viria a suceder. Ao longo da época desportiva, o plantel de Juniores “A” beneficiou de jogadores dos Juvenis “A” do clube, permitindo a adaptação e evolução de jogadores do referido escalão do GDEP, ou por surgirem jogadores ao longo da época para a realização de alguns treinos “à experiência”, tendo mesmo um desses elementos sido inscrito.

Na caracterização do plantel considerei, apenas os jogadores inscritos para disputar a II Divisão do Campeonato Nacional no escalão de Juniores “A”, época 2015/2016. O plantel tem uma média de altura de 1,77 metros e uma média de peso de 68 kg. Deste

plantel, pertenciam aos quadros do GDEP na época transata 17 jogadores, sendo que 7 eram juniores de 1º ano e 10 transitaram dos juvenis do clube, chegando ao plantel 8 jogadores, provenientes de diversos clubes. O plantel conta com 10 jogadores nascidos em 1997 e 15 jogadores nascidos em 1998, sendo que todos os atletas que integraram o plantel, tiveram anteriormente participações em campeonatos nacionais, sendo de referir que alguns elementos iniciaram a sua atividade desportiva na modalidade ou tiveram passagens por clubes de renome do futebol português como SL Benfica (2) e Sporting CP (5). O plantel foi construído, contando com pelo menos 2 jogadores por posição. Todos os jogadores têm nacionalidade portuguesa, embora haja três que possuem dupla nacionalidade (portuguesa/angolana).

De seguida, é realizada uma análise mais pormenorizada de cada um deles, dando a conhecer diversos parâmetros sobre cada jogador (Tabela 4).

**Tabela 4 – Caraterização Geral dos Jogadores da Equipa de Juniores do GDEP**

Nº	Posição	Atleta	Ano	Pé Dominante	Altura (m)	Peso (kg)	Clube Anterior 2014/2015
1	GR	Paulo Ferreira “Júnior”	1998	Direito	1,81	72	G.D. Estoril Praia
2	DD	Francisco Silva “Kiko”	1997	Direito	1,81	62	A.D. Oeiras
3	DC	António Ribeiro	1997	Direito	1,75	74	G.D. Estoril Praia
4	DC	Carlos Francês	1998	Direito	1,86	80	Casa Pia A.C.
5	MC	Hugo Barbosa	1997	Direito	1,74	72	G.D. Estoril Praia
6	MC	César Magalhães	1998	Direito	1,80	65	G.D. Estoril Praia
7	ED/EE	Cláudio Simões	1997	Direito	1,74	60	G.D. Estoril Praia
8	DE/MC	David Castanheira	1998	Esquerdo	1,72	64	C.F.“Os Belenenses”
9	PL	Diogo Brito	1998	Direito	1,74	73	G.D. Estoril Praia
10	MO/ED	Ricardo Silva “Ricky”	1997	Direito	1,68	61	G.D. Estoril Praia
11	PL	António Coutinho	1997	Direito	1,69	55	G.S. Carcavelos
12	GR	Vítor Sousa	1998	Direito	1,82	79	G.D. Estoril Praia
14	DC/MC	António Sousa	1998	Direito	1,81	59	G.D. Estoril Praia
15	DC	Pedro Cardoso	1998	Direito	1,85	70	G.D. Estoril Praia
16	MC	Tiago Andrade	1997	Direito	1,65	58	G.D. Estoril Praia
17	PL/ED/EE	Afonso Martins	1998	Direito	1,77	65	G.D. Estoril Praia
18	ED/EE	Tiago Ferreira “Nani”	1998	Direito	1,70	63	G.D. Estoril Praia
19	MO/PL	Tomás Martins	1998	Direito	1,76	72	S.C.Linda-a-Velha
20	DE	Henrique Encarnação	1998	Esquerdo	1,73	65	G.D. Estoril Praia
21	PL/ED/EE	Edson Aragão	1997	Direito	1,80	71	Atlético C.P.
22	DD	Tomás Ribeiro	1998	Direito	1,77	67	G.D. Estoril Praia
23	DE/DC	Leonardo Freire “Léo”	1997	Esquerdo	1,84	69	G.D. Estoril Praia
24	GR	Carlos Saraiva	1997	Esquerdo	1,87	80	G.D. Estoril Praia
25	EE/ED	Rodrigo Martins	1998	Direito	1,77	72	S.C.Linda-a-Velha
26	DE	Nuno Ribeiro	1998	Esquerdo	1,77	60	S.C.Linda-a-Velha

Ao longo da época desportiva, foram realizadas diversas conversas entre a equipa técnica, onde se discutiu as capacidades dos atletas indicando as forças e as suas fragilidades de cada atleta. No entanto, foi pedido a cada atleta, que fizesse uma

autoanálise qualitativa das suas capacidades, indicando as suas forças e fragilidades (Tabela 5).

**Tabela 5 - Análise dos pontos fortes (Forças) e pontos fracos (Fragilidades) dos atletas (autoavaliação e avaliação da equipa técnica)**

<b>Atleta</b>	<b>Autoavaliação do Atleta</b>		<b>Avaliação da Equipa Técnica</b>	
	<u>Forças</u>	<u>Fragilidades</u>	<u>Forças</u>	<u>Fragilidades</u>
<b>Paulo Ferreira “Júnior”</b>	1 contra 1 Defesa entre os postes	Instabilidade Emocional Posicionamento	Defesa entre os postes Jogo de pés	Instabilidade Emocional Posicionamento defensivo
<b>Francisco Silva “Kiko”</b>	Velocidade Trabalho de Equipa	Concentração Estatura Física	Velocidade Cruzamento	Estatura Física Posicionamento defensivo
<b>António Ribeiro</b>	Desarme Posicionamento	Agilidade Velocidade	Liderança Jogo Aéreo	Velocidade Agilidade
<b>Carlos Francês</b>	Desarme Agressividade	Técnica individual Leitura de Jogo	Desarme Agressividade	Técnica individual Velocidade
<b>Hugo Barbosa</b>	Visão de Jogo Qualidade do Passe	Velocidade Finalização	Remate Visão de Jogo	Velocidade
<b>César Magalhães</b>	Qualidade do Passe Visão do Jogo	Estatura Física Concentração	Visão de Jogo Qualidade de passe	Velocidade
<b>Cláudio Simões</b>	Drible Velocidade	Instabilidade Emocional Estatura Física	Drible Velocidade	Físico Instabilidade Emocional
<b>David Castanheira</b>	Técnica Visão de Jogo	Jogo Aéreo	Qualidade de passe Cruzamento	Jogo Aéreo Agressividade
<b>Diogo Brito</b>	Visão de Jogo Jogo Aéreo	Motivação Instabilidade Emocional	Jogo Aéreo Remate	Motivação Atitude
<b>Ricardo Silva “Ricky”</b>	Técnica Visão de Jogo	Passe Longo Físico	Técnica Visão de Jogo	Estatura Física Atitude
<b>António Coutinho</b>	Remate Velocidade	Atitude Motivação	Remate Velocidade	Atitude Motivação
<b>Vítor Sousa</b>	Atitude Defesa entre os postes	1 contra 1 Saída a cruzamentos	Atitude Defesa entre os postes	Saída a cruzamentos 1 contra 1
<b>António Sousa</b>	Passe Longo Jogo Aéreo	Velocidade Posicionamento	Passe longo Jogo Aéreo	Velocidade Posicionamento defensivo
<b>Pedro Cardoso</b>	Jogo Aéreo Comunicação	Marcação HxH Técnica	Comunicação Jogo Aéreo	Posicionamento defensivo Técnica
<b>Tiago Andrade</b>	Jogo Aéreo Intensidade	Qualidade do passe Estatura Física	Liderança Jogo Aéreo	Qualidade de passe
<b>Afonso Martins</b>	Remate	Intensidade Agressividade	Remate	Agressividade Concentração
<b>Tiago Ferreira “Nani”</b>	Velocidade Drible	Concentração Finalização	Velocidade Drible	Concentração Finalização
<b>Tomás Martins</b>	Intensidade Visão de Jogo	Posicionamento defensivo Jogo Aéreo	Visão de Jogo Remate	Posicionamento defensivo Jogo aéreo
<b>Henrique Encarnação</b>	Remate Drible	Posicionamento defensivo Jogo Aéreo	Remate Drible	Posicionamento defensivo Jogo Aéreo
<b>Edson Aragão</b>	Velocidade Drible	Posicionamento defensivo	Velocidade Drible	Posicionamento defensivo

		Concentração		Motivação
<b>Tomás Ribeiro</b>	Posicionamento defensivo Capacidade de Trabalho	Cruzamento Comunicação	Capacidade de trabalho Concentração	Comunicação Qualidade de passe
<b>Leonardo Freire “Léo”</b>	Posicionamento defensivo Cruzamento	Jogo aéreo Velocidade	Posicionamento defensivo Cruzamento	Jogo aéreo Velocidade
<b>Carlos Saraiva</b>	Antecipação Impulsão	Jogo com os pés Psicológico	Antecipação Impulsão	Jogo com os pés Psicológico
<b>Rodrigo Martins</b>	Velocidade Drible	Concentração Finalização	Velocidade Drible	Concentração Finalização
<b>Nuno Ribeiro</b>	Cruzamento Intensidade	Jogo Aéreo Estatura Física	Cruzamento Intensidade	Jogo Aéreo Estatura Física

É de realçar, que as forças e as fragilidades apontadas pelos próprios atletas, encontram-se em grande maioria, de acordo entre as avaliações e opiniões atribuídas pela equipa técnica. Esta análise permite verificar se com o passar do tempo ocorreu evolução nos atletas, quer a níveis técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

### 3.1.2) Objetivos

Segundo Weinberg e Gould (1995), afirmam que o estudo da definição de objetivos em grupos imite motivação intrínseca e promove identidade. Os mesmos autores referem que os objetivos devem ser específicos, difíceis, mas alcançáveis, que promovam objetivos de performance aos jogadores, assim como objetivos individuais para cada atleta e por fim que os atletas escrevam os objetivos em locais visíveis. Lança (2013), assume que os objetivos promovem uma preparação mental direcionada e atenta, de modo a agrupar um conjunto de indivíduos dependentes uns dos outros para alcançarem objetivos em comum, regulando as suas prestação e acompanhando a evolução dos resultados. Lança (2013), refere que para uma melhor definição dos objetivos, estes devem ser específicos, mensuráveis, aceites, realistas e temporais (SMART):

- *Specific* (Específicos), os objetivos devem ser formulados de forma específica e precisa.
- *Measurable* (Mensuráveis), os objetivos devem ser definidos de forma a poderem ser medidos e analisados para que seja possível perceber se foram ou não atingidos.
- *Attainable* (Atingíveis), os objetivos devem ser aceites por quem o define e quem o vai executar, devendo estes ser alcançáveis.
- *Realistic* (Realistas), os objetivos não pretendem alcançar metas muito superiores aos meios que dispõe, devendo tornar estes sempre exequíveis e reais.
- *Time-bound* (Temporais), os objetivos devem ser definidos em termos de duração.

### 3.1.2.1) Objetivos Competitivos

Nos Juniores “A” do G.D. Estoril Praia, para a época 2015/2016 foi definido entre coordenação de formação do clube e a equipa técnica que o principal objetivo é a subida da equipa à I Divisão do Campeonato Nacional da categoria, este objetivo foi apresentado e exposto aos jogadores no começo da época, sendo que estes o consideraram possível e de real concretização. No entanto, tal como refere Lança (2013) dado este ser um objetivo a longo prazo deve o treinador conseguir submeter objetivos secundários visíveis e mesuráveis a curto prazo. Posto isto, a equipa técnica definiu um objetivo intermédio que seria fulcral para a concretização do objetivo principal para a época 2015/2016 dos Juniores “A” do G.D. Estoril Praia: no término da 1ª fase da competição, a equipa teria de estar classificada nos dois primeiros lugares da sua série.

Assim, ficou estabelecido que seria necessário conquistar na 1ª Fase da competição, 35 pontos, ou seja cerca de 65% dos pontos em disputa (18 jogos). Na 2ª Fase e após a qualificação da equipa para a Fase de Promoção, ficou estabelecido que o objetivo seria obter um total de 16 pontos, respeitante a 53% dos pontos em disputa (10 jogos) para atingir o objetivo principal da equipa para época em curso, ou seja a subida à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”.

A projeção dos pontos a obter, na primeira fase foi realizada com base na média de pontos das equipas classificadas no segundo lugar de acesso à fase de promoção na Série D e na segunda fase da competição com base nos pontos das equipas no último lugar destinado à subida de divisão (3º Posição) da Série Sul, referente às anteriores três épocas. A Tabela 6 apresenta a mensuração desses objetivos:

**Tabela 6 – Classificação na 1ª Fase e 2ª Fase da Competição**

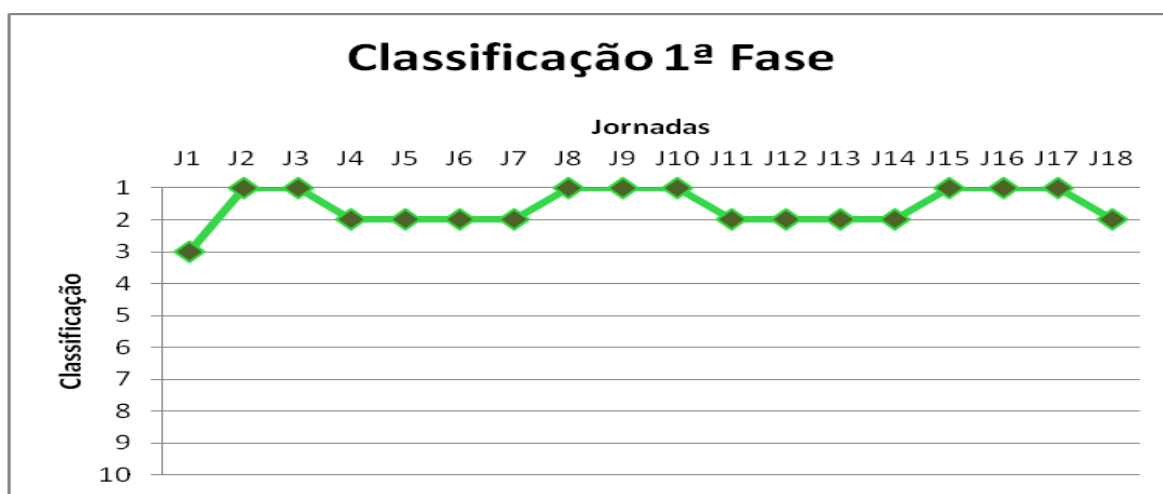
Fase	Posição	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	Objetivo	CP
1ª Fase	2º Lugar	35	18	11	2	5	39	22	+17	0	1,94
2ª Fase	2º Lugar	19	10	6	1	3	18	15	+3	+3	1,9

P – Pontos alcançados; J – Jogos; V – Vitória; E – Empate; D – Derrota; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DG – Diferença de Golos; CP – Coeficiente de Pontos (pontos/jogos)

Constata-se que os objetivos para a 1ª Fase da competição foram alcançados, atingindo o 2º lugar que permitiu a passagem à Fase de Promoção, com os pontos (35) que foram estipulados como objetivo intermédio. No entanto, os 35 pontos foram alcançados à 16ª jornada em 18 jogos equivalentes à 1ª Fase da competição, uma vez que com 34 pontos foi suficiente para garantir um lugar de acesso à Fase de Promoção, permitindo a utilização de jogadores menos utilizados a partir da 16ª jornada até ao término desta fase da competição.

Embora não tenham sido definidos objetivos consoante os golos marcados e os golos sofridos, a diferença de golos é bastante positiva (+17). Na 1ª Fase, a equipa obteve uma excelente capacidade ofensiva com o segundo melhor ataque da sua série (39) com uma média de 2,17 golos por jogo, embora tenha sido apenas a quarta melhor defesa, tendo concedido 22 golos, ou seja, 1,22 golos por jogo.

A figura 1, ilustra a estabilidade a nível classificativo que a equipa manteve ao longo da 1ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”, encontrando-se à exceção da 1ª Jornada no 3º lugar, embora com os mesmos pontos que os dois primeiros classificados da série.



**Figura 1 - Classificação ao longo das jornadas na 1ª Fase**

Na Fase de Promoção (2ª Fase), os objetivos definidos foram conseguidos, atingindo o 2º lugar da Fase de Promoção (Zona Sul), acabando com 19 pontos a competição, ou seja, com mais 3 pontos daqueles que foram estipulados. Os pontos definidos (16) como marca atingível para a promoção, foram conseguidos na 9ª jornada (penúltima), garantindo nessa mesma jornada a promoção à I Divisão Nacional de Juniores “A”.

Nesta fase, obtivemos uma diferença de golos (marcados/sofridos) positiva (+3), sendo de salientar a ocorrência de um inferior número de jogos nesta fase da competição e um aumento da qualidade dos adversários. A equipa foi assim o 3º ataque mais concretizador com 18 golos marcados, ou seja, 1,8 golos por jogo e a 3ª defesa mais batida da zona sul com 15 golos sofridos, ou seja, uma média de 1,5 golos por jogo. Verifica-se que os pontos mensurados foram alcançados e até ultrapassados, atingindo com relativo sucesso o objetivo principal (Promoção à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”).

A figura 2, ilustra a classificação que a equipa foi tendo ao longo das 10 jornadas, encontrando-se apenas fora das posições de promoção na 1ª e 6ª jornada.

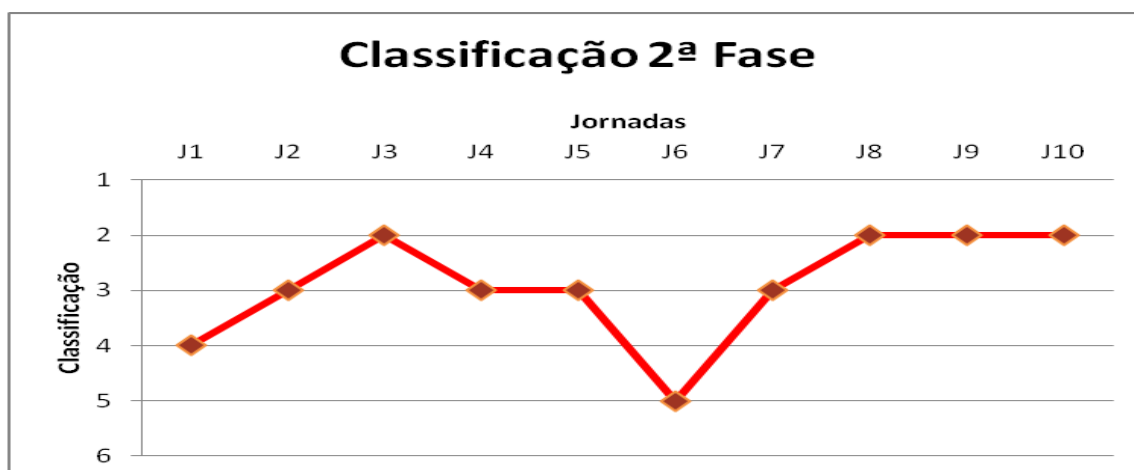


Figura 2 - Classificação ao longo das jornadas na 2ª Fase

### 3.1.2.2) Objetivo Formativos

Relativamente aos objetivos de formação definidos pelo G.D. Estoril Praia, espera-se que o clube contribua para a formação educacional dos seus atletas e que possibilite um ambiente de proximidade e companheirismo entre os seus grupos de trabalho.

Quanto aos objetivos formativos, dado o seu historial o clube pretende continuar a ser visto como um exemplo, definindo assim os seguintes objetivos:

- O clube pretende que jogadores da equipa de juniores apresentem um nível competitivo para que possam integrar o plantel principal sénior na próxima época;
- O clube pretende que os seus jogadores deste plantel tenham capacidades para ser observados e pretendidos por clubes de uma dimensão superior;
- O clube pretende que exista a possibilidade dos jogadores deste plantel sejam observados para uma possível convocatória de Seleção Nacional.

### 3.1.2.3) Objetivos Individuais

No entanto, todos os jogadores escreveram e apresentaram as suas ambições e expectativas individuais no começo da época desportiva, isto para que o atleta criasse um acordo consigo próprio a ser atingido (Tabela 7).

Tabela 7 – Objetivos Individuais

Atleta	Ano	Objetivo Definido	Resultado
<b>Carlos Saraiva</b>	1997	Assumir-se como Titular e ir aos seniores do clube	Titular em 26 jogos, participou em diversos treinos dos seniores
<b>Vítor Sousa</b>	1998	Lutar pela titularidade e ficar no clube	Titular em 1 jogo, mantém nos juniores do clube.
<b>P. Ferreira “Júnior”</b>	1998	Lutar pela titularidade e ir aos seniores do clube	Titular 1 jogo, não participou em treinos da equipa sénior.



<b>Francisco Silva “Kiko”</b>	1997	Assumir-se como titular e sair para um clube de dimensão superior.	Titular 19 jogos, ficou até ao final da época no clube.
<b>Tomás Ribeiro</b>	1998	Lutar pela titularidade e manter-se no clube	Titular em 8 jogos, não se manteve nos juniores do clube.
<b>António Ribeiro</b>	1997	Ser campeão e manter-se no clube	Não conseguiu ser campeão e fica na equipa B do clube.
<b>Pedro Cardoso</b>	1998	Subir de Divisão e Assumir-se como titular	Garantiu a subida e foi titular em 26 jogos.
<b>Leonardo Freire</b>	1997	Ser campeão e lutar pela titularidade	Não conseguiu ser campeão e foi titular em 17 jogos.
<b>Carlos Francês</b>	1998	Lutar pela titularidade e manter-se no clube	Titular em 1 jogo, não se manteve nos juniores do clube.
<b>David Castanheira</b>	1998	Subir de Divisão e lutar pela titularidade	Garantiu a subida e titular em 7 jogos.
<b>Henrique</b>	1998	Lutar pela titularidade e subir para um clube de maior dimensão	Titular em 1 jogo e transferiu-se para um clube de menor dimensão.
<b>António Sousa</b>	1998	Lutar pela titularidade	Titular em 4 jogos.
<b>César Magalhães</b>	1998	Subir de Divisão e ficar nos seniores do clube	Garantiu a subida e manteve nos juniores do clube.
<b>Hugo Barbosa</b>	1997	Assumir-se como titular e ficar nos seniores do clube	Titular em 4 jogos (lesionado até à 12ª jornada) e não ficou nos seniores do clube.
<b>Tiago Andrade</b>	1997	Assumir-se como titular e subir para um clube de maior dimensão	Titular em 25 jogos e transferiu-se para um clube da mesma competição.
<b>Ricardo Silva</b>	1997	Assumir como titular e ficar nos seniores do clube	Titular em 17 jogos e não ficou nos seniores do clube.
<b>Tomás Martins</b>	1998	Subir para um clube de maior dimensão e ser convocado à seleção nacional	Manteve-se nos juniores do clube e não foi convocado à seleção nacional.
<b>Rodrigo Martins</b>	1998	Ficar nos seniores do clube e ser o melhor marcador da equipa	Manteve-se nos juniores do clube e foi o melhor marcador da equipa com 11 golos.
<b>Tiago Ferreira “Nani”</b>	1998	Subir de Divisão e lutar pela titularidade	Garantiu a subida de divisão e foi titular em 18 jogos.
<b>Cláudio Simões</b>	1997	Ficar nos seniores do clube e assumir-se como titular	Não ficou nos seniores do clube e foi titular em 10 jogos
<b>Edson Aragão</b>	1997	Chegar aos seniores do clube e lutar pela titularidade	Não ficou nos seniores do clube e foi titular em 4 jogos.
<b>António Coutinho</b>	1997	Assumir como titular e subir para um clube de dimensão superior	Foi titular em 14 jogos e transferiu-se para um clube de menor dimensão.
<b>Diogo Brito</b>	1998	Subir para um clube de dimensão superior e lutar pela titularidade	Manteve-se nos juniores do clube e foi titular em 8 jogos.
<b>Afonso Martins</b>	1998	Tentar jogar para manter-se no clube e ser campeão	Realizou 5 jogos, não se mantendo no clube e não foi campeão.
<b>Nuno Ribeiro</b>	1997	Tentar jogar para manter-se no clube e subir de divisão.	Garantiu a subida de divisão e foi titular em 7 jogos em 11 jogos.

De forma a generalizar os objetivos individuais definimos como “Assumir-se como titular” para os atletas que tinham como meta jogar a titular em pelo menos 75% dos jogos (21), em “Lutar pela titularidade” para atletas que tinham como objetivo jogar pelo menos 50% dos jogos (14) e para “Tentar jogar para se manter no clube”, os atletas que tinha como objetivo jogar pelo menos 25% dos jogos (7). Assim dos objetivos traçados pelos 25 jogadores do plantel inscritos, 20% atingiram os objetivos individuais que traçaram, 28% atingiram os seus objetivos de forma parcial e 53% dos atletas não atingiram nenhum dos seus objetivos individuais.

Pode concluir-se, que a justificação para que a maioria dos jogadores não atingissem nenhum dos objetivos individuais a que se propuseram, em relação aos atletas que atingiram totalmente ou parcialmente é a formalização de objetivos irreais, ou seja, a idealização de objetivos difíceis de serem concretizados e devido ao extenso plantel.

### **3.1.3) Programação e Planeamento do Treino**

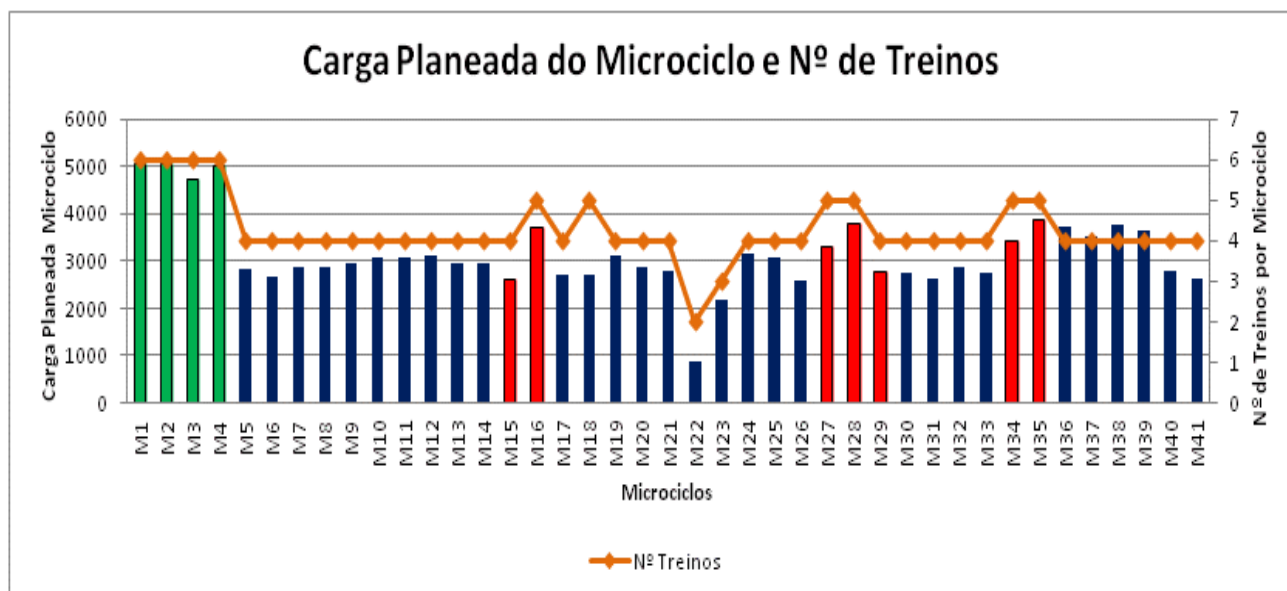
A programação e planeamento da época, foi realizada na semana antecedente ao começo das sessões de treino, sendo dividida por 3 períodos distintos (pré-competitivo, competitivo e transitório). O conjunto destes 3 períodos foi designado por macrociclo (época desportiva desde o seu começo até ao seu término). Durante o macrociclo foram contabilizados um total de 41 microciclos, composto por 160 sessões de treino, 28 jogos oficiais e 16 jogos amigáveis.

Segundo Castelo (1996), o microciclo é a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino, assim é considerada uma semana como o microciclo, isto deve-se ao facto do planeamento das sessões de treino, ser realizado semanalmente tendo em consideração as necessidades da equipa e o que a competição proporcionara.

Na planificação da época desportiva, definimos o número de treinos por microciclo consoante o período de época em que nos encontrávamos, é de considerar que por se tratar de um plantel onde a maioria dos jogadores se encontra a estudar, acaba sempre por existir alguma sobreposição de horários, assim foi tido em atenção a possível alteração de treinos com a disponibilidade horária dos atletas, procedendo-se a modificações ao nível dos horários dos treinos e ao número de sessões de treinos da semana. Ainda assim, de forma a otimizar o tempo de prática da sessão de treino ao máximo, era definida previamente o tempo para cada exercício de treino e as suas respetivas transições, bem como a distribuição dos jogadores e do material necessário para a sessão de treino.

Em conjunto, ficou definido que treináramos durante o período competitivo 4 vezes por semana (Segunda-Feira a Quinta-Feira) e para medir e avaliar o impacto da sessão de treino, definimos um valor planeado e previsto da carga de treino, usando a escala modificada de Foster et al. (2001), do método de PSE-sessão. O valor é conseguido pela multiplicação de um valor de percepção de intensidade global pretendida pela equipa técnica para a sessão de treino, numa escala de 0 a 10 pelo tempo da sessão de treino. A soma dos valores da carga de treino planeada de todos os treinos de um microciclo, estabelece o valor total de carga planeada por microciclo.

Este controlo, aumenta a importância da carga aplicada em treino, de forma a adequar os conteúdos dos exercícios de treino de acordo com a conceção de jogo da nossa equipa. O método de PSE-sessão, embora previsto, foi aquele que nos pareceu mais indicado para controlar o esforço realizado pelos jogadores.



**Figura 3 – Carga do Microciclo Planeada e o Nº de Treinos**

Na análise realizada (Figura 3), verificamos que o período pré-competitivo (Verde) é aquele que apresenta um valor de carga planeada superior, motivada pelo maior número de treinos nestes primeiros microciclos. É de realçar, que ocorreram diferenças significativas do período pré-competitivo para o período competitivo, uma vez que os jogos oficiais não foram contabilizados. Antunes (2014), citou alguns pressupostos acerca do planeamento que a nossa equipa técnica procurou seguir referindo que durante a pré-época, a carga dos microciclos fosse aumentando de forma gradual (Seirul-lo-Vargas, 2003), o que não se verificou mantendo-se a carga planeada constante entre o microciclo 1 a 4; durante a época competitiva, a carga de treino do microciclo se fosse mantendo aproximadamente constante, uma vez que o futebol é um jogo coletivo que tem competições semanais (Seirul-lo-Vargas, 2003; Castelo et al., 1996), para a afirmação, procurou manter-se as cargas de treino

planeadas para os microciclos padrão antecedentes aos jogos oficiais; no término da época, é referido uma ligeira diminuição da carga de treino do microciclo de forma a combater o cansaço acumulado (Seirul-lo-Vargas, 2003), no entanto a nossa equipa técnica não seguiu este pressuposto verificando-se um aumento da carga planeada do microciclo e a manutenção do número de treino para o microciclo padrão para o período competitivo e por fim o pressuposto apresentado por Seirul-lo-Vargas (2003), para que a meio da época (altura do natal e do ano novo) fossem dados dois dias de descanso aos jogadores, diminuindo a carga nesses microciclos, assim no microciclo 22 verificou-se uma drástica diminuição do número de treinos e da carga do microciclo, sendo de referir que o jogo referente à jornada 15 (Elétrico Futebol Clube em Ponte Sôr) realizou-se a meio da semana e a aproximação de datas comemorativas teve um contribuição para se seguir este pressuposto.

O período pré-competitivo, definido desde do começo das sessões de treino (27 de Julho de 2015) até à semana anterior do começo da competição (21/08/2015). Durante este período, foram contabilizados 4 microciclos, 18 sessões de treino e 6 jogos de preparação. Deste modo, no período preparativo os 4 microciclos foram planeados da seguinte forma, 2 Microciclos com 4 sessões de treino e 2 jogo de preparação a meio da semana e 2 Microciclos com 5 sessões de treino. Ao Sábado foram realizados 4 jogos de preparação com o Domingo destinado ao descanso dos jogadores.

Ao longo do período pré-competitivo, a equipa técnica procurou através de um conjunto de exercícios incutir nos jogadores os princípios definidos no modelo de jogo. O conteúdo do processo de treino visa a construção de um forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos do jogo. Neste período, não foi solicitada qualquer padronização típica às dimensões físicas no planeamento do treino, permitindo assim à carga de treino prevista controlar o esforço realizado pelos jogadores. O objetivo do período pré-competitivo seria promover exercícios de treino, a proporcionarem a elevação dos níveis funcionais e assimilação do modelo de jogo, elaborando conteúdos de treino que em momento ofensivo proporcionem o jogo curto ou jogo longo, criação de dinâmicas médio, extremos e ponta de lança, acelerar ou manter a posse de bola no jogo ofensivo e aproveitar a desorganização e espaço concedido pelo opositor, em momento defensivo procurou produzir-se exercícios que evitem a construção do jogo ofensivo adversário, recuperar a posição, evitar a criação de situações de finalização e recuperar a bola.

O período competitivo (Azul), é definido desde a semana antecedente ao primeiro jogo oficial até ao último jogo oficial, contanto com algumas interrupções (Período Transitório). Este período contou com 4 subperíodos, tendo sido contabilizados no total 30 microciclos, 116 sessões de treino e 28 jogos oficiais (18 da 1ª Fase da

Competição e 10 jogos da Fase de Promoção Sul). O microciclo padrão no período competitivo da equipa é constituído por 4 treinos, realizados de segunda-feira a quinta-feira com jogo ao sábado, sendo os períodos de descanso semanal à 6ª feira e ao Domingo. A primeira folga ocorre antes do jogo, tendo como objetivo de possibilitar aos jogadores descansar antes do jogo e o segundo dia é após o jogo, para puderem ter o seu tempo de recuperação e de relaxação. Em anexo é apresentada a alternância das dimensões físicas do microciclo competitivo, servindo de base para a construção do planeamento semanal dos treinos.

O trabalho do ponto de vista físico é fundamental, assumindo-se como um complemento importante no planeamento do treino, embora não seja visto como uma dimensão isolada do processo de treino. Este planeamento, aborda linhas orientadoras dos princípios metodológicos referidos por Carvalhal, Lage e Oliveira (2014), para o planeamento semanal dos treinos. Assim o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, que centra a alternância da dimensão física do microciclo, sendo necessário alternar a predominância de determinados tipos de esforço de modo a que os atletas não entrem em sobre-treino ou fadiga; o Princípio da Progressão Complexa, que aborda o ensino dos conteúdos de forma progressiva, sendo inicialmente abordados os conteúdos mais simples e atingíveis aumentando progressivamente a complexidade; o Princípio das Propensões relaciona os contextos de treino proporcionados aos jogadores, criando uma adaptação ao jogo, ou seja é necessário a criação de exercícios de treino específicos que potenciem determinados comportamentos que se pretende estimular. Em cada dia da semana pretende-se:

Segunda-Feira: Rescaldo do jogo anterior e palestra de preparação para o próximo jogo; realizar um trabalho que proporcione a recuperação aos atletas, com esforços que visavam exercícios com níveis de concentração mais baixos em relação ao normal, criando situações lúdicas ou com um grau de dificuldade não muito elevado, mas que se identificassem sobretudo com o jogo. Em anexo, é ilustrado dois exemplos de exercícios que foram utilizados no primeiro treino da semana: 1- jogos competitivos 3x3 com diversas condicionantes, que possuam o desenvolvimento de *skills* técnicos; 2- jogo 4x4 com 4 balizas em cada linha lateral do campo.

Terça-Feira: Este é o dia em que a equipa tem menos espaço para treinar, desta forma, a complexidade dos exercícios é baixa. No entanto, pretendem-se exercícios de elevada tensão muscular, espaços reduzidos e com um reduzido número de jogadores como por exemplo em situações de jogos reduzidos. Neste dia os exercícios tinham pausas mais longas, para que houvesse uma boa recuperação que permitisse os jogadores se exercitarem sempre numa intensidade máxima relativa. Em anexo, encontra exposto três exemplos de exercícios utilizados para o segundo dia da

semana: 1- “meinho” de transição, tem como objetivo recuperar a bola em inferioridade numérica e transitá-la de espaço; 2- “meinho” das três cores, a equipa que perdeu a posse da bola procura recuperá-la em inferioridade perante 2 equipas; 3- “meinho” das três cores com apoios exteriores.

Quarta-Feira: Este é o dia em que a equipa tem à disposição a totalidade do campo de futebol 11, logo a complexidade dos exercícios e duração é mais elevada, pretendendo incidir nos aspetos mais característicos do modelo de jogo. Em anexo é esquematizado um exercício realizado no terceiro treino da semana: o exercício tinha como objetivo uma equipa defender a baliza e transitar para o meio campo adversário pelas “portas” nos corredores laterais assim que a bola fosse recuperada, enquanto a outra equipa tem o objetivo de fazer golo e recuperar a bola assim que a perdesse.

Quinta-Feira: Neste dia, pretende-se trabalhar inicialmente algumas situações de velocidade específica focando-se na forma de jogar da equipa, com tempos de pausa elevados de forma a não sobrecarregar os jogadores no treino antes do jogo. Este dia é também aproveitado para corrigir os aspetos estratégicos que os jogadores treinaram durante a semana em que tiveram menos sucesso. É apresentado em anexo um exemplo de exercício com bola utilizado bastantes vezes no último treino antes do jogo: o exercício por vagas consistia em realizar situações de finalização rápida de 3x2+Gr.

O Período Transitório (Vermelho), é definido por 3 paragens na competição, sendo os motivos das paragens as seguintes: a passagem da 1ª fase para a 2ª fase (fase de promoção) e as duas etapas de qualificação (fase de qualificação e fase de elite) da Seleção Nacional Portuguesa para o Campeonato da Europa Sub-19. No período transitório realizou-se 7 microciclos, 25 sessões de treino e 7 jogos amigáveis.

Por fim, é de realçar que o planeamento teve em conta os conteúdos definidos semana a semana e consoante o jogo que a equipa iria realizar. De salientar que as várias dimensões do treino são trabalhadas de forma conjunta, salvo pequenas exceções de alguns exercícios. O facto de se trabalhar desta forma, aumenta a importância de se pensar na carga de treino que se pretende e implementar em cada treino, de acordo com o dia da semana.

### **3.2) Operacionalização e Condução do treino e da competição**

Neste subcapítulo, encontra-se a operacionalização do treino e da competição, nomeadamente as estratégias de liderança, intervenção e gestão do plantel ao longo da época. Destaca-se a abordagem realizada ao Modelo de Jogo da equipa de juniores “A” do GDEP para a época 2015/2016. Em anexo, é demonstrado como foi operacionalizado e a respetiva condução do aquecimento para o jogo.

### 3.2.1) Estilos de Liderança

Chelladurai (1989), definiu liderança como um processo comportamental que visa influenciar os indivíduos e grupos a fim de atingirem determinados objetivos. Para Tomás Morais citado por Barbosa (2014), refere que para um treinador ser um líder deve ter um bom processo comunicacional, partindo de três princípios: inspirar, estimular e envolver.

O processo de liderança exercido pelo treinador deve promover um ambiente positivo entre os elementos da equipa, para isso este terá de ter em atenção as características comportamentais e culturais dos jogadores, bem como o contexto organizacional onde se encontra inserido, de forma a garantir o cumprimento das exigências da organização e assegurar que o grupo atinja as suas necessidades e ambições.

O objetivo de avaliar o estilo de liderança do treinador dos Juniores “A” do G.D. Estoril Praia 2015/2016, recorreu-se ao Modelo Dimensional, criada por Chelladurai e Saleh (1978), que dá pelo nome em inglês de *Leadership Scale for Sports (LSS)*, traduzido para português para Escala de Liderança do Desporto (ELD), permitindo desta forma possibilitar a adoção de estratégias, de forma a otimizar o rendimento do grupo de trabalho. Chelladurai e Saleh (1978; cit. Serpa, Lacoste, Antunes, Pataco e Santos, 1988), desenvolveram três versões da LSS: a versão percepção, que avalia a percepção que os atletas têm do comportamento do treinador; a versão preferência, que avalia a preferência dos atletas pelo comportamento do treinador e por fim a versão autopercepção, avalia a percepção do treinador no seu próprio comportamento.

O questionário contém 40 itens, que descrevem vários padrões de comportamento do líder desportivo, encontrando-se agrupados em 5 dimensões, como descreve a tabela 8:

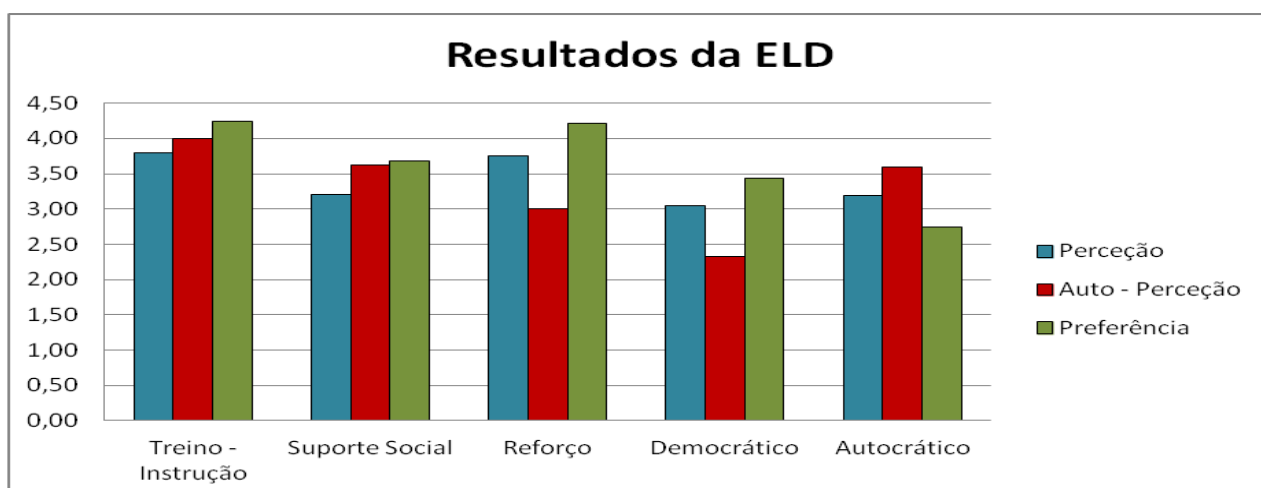
**Tabela 8 - Escala de Liderança no Desporto (Chelladurai e Saleh, 1978, adaptado por Serpa, Lacoste, Antunes, Pataco e Santos, 1988)**

<b>Dimensões do Comportamento</b>	<b>Definição</b>	<b>Itens</b>
<b>Treino-Instrução</b>	Comportamento do treinador voltado para a melhoria da performance dos atletas através da focalização das preocupações nos treinos duros e exigentes, instruindo os atletas nas práticas, técnicas e táticas da modalidade, classificando a relação entre os membros do grupo, estruturando e coordenando as suas atividades.	1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38 <b>(13 itens)</b>
<b>Suporte Social</b>	Comportamento do treinador que se caracteriza pelo interesse acerca dos atletas e do seu bem-estar, que procura um bom ambiente de grupo e favorece as relações interpessoais entre os atletas.	3, 7, 13, 19, 22, 25, 31, 36 <b>(8 itens)</b>
<b>Reforço</b>	Comportamento do treinador que reforça positivamente o atleta, reconhecendo e recompensando os seus bons desempenhos	4, 10, 16, 28, 37 <b>(5 itens)</b>

<b>Democrático</b>	Comportamento do treinador que favorece uma maior participação dos atletas nas decisões relativas aos objetivos do grupo, aos métodos de trabalho, estratégias e táticas da atividade.	2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 39 <b>(9 itens)</b>
<b>Autocrático</b>	Comportamento do treinador que preconiza a independência nas tomadas de decisão e vinca a sua autoridade pessoal.	6, 12, 27, 34, 40 <b>(5 itens)</b>

Os itens são avaliados, tendo em conta 5 possibilidades para resposta, dadas por uma escala tipo *Likert* (1 a 5), em que 5 correspondia a SEMPRE, 4 a FREQUENTEMENTE, 3 a OCASIONALMENTE, 2 a RARAMENTE e 1 a NUNCA.

A cotação da ELD é efetuada pela soma dos resultados obtidos nos itens, em cada dimensão, divide-se pelo respetivo número de itens, obtendo-se assim, o resultado da dimensão relativamente àquele sujeito. No final foram somados os resultados de cada dimensão por jogador e dividido pelo número de jogadores, é de realçar que na versão autoperceção são os resultados disponíveis do treinador avaliado para cada dimensão. Desta forma obteve-se a média de cada dimensão em relação à versão perceção e à versão preferência.



**Figura 4 - Resultados das Dimensões da ELD**

A figura 4, apresenta os resultados do questionário aplicado a 8 de Março de 2016. A versão autoperceção foi respondida pelo treinador avaliado, enquanto a versão perceção e a versão preferência foram respondidas por 20 jogadores. A ausência de 6 jogadores no treino em que o questionário foi aplicado, não permitiu que todos os jogadores pudessem proceder à sua realização.

A versão autoperceção dita que a opinião do treinador avaliado sobre o seu próprio comportamento, procura potencializar as capacidades através do treino (comportamento de Treino-Instrução) e sente-se independente nas suas tomadas de decisão e autoritário (comportamento Autocrático). Estes dois padrões de comportamento são visíveis durante o treino, uma vez que o treinador procura



potencializar e obter o maior rendimento possível dos seus jogadores, reforçando constantemente aspetos positivos e corrigindo eventuais fraquezas apresentadas pelos seus atletas. O comportamento democrático, é aquele com que o treinador menos se identifica, apesar que ouvir as opiniões dos seus jogadores, essas não influenciam as decisões relativas aos objetivos do grupo, aos métodos de trabalho, estratégias e táticas da atividade.

A versão percepção, mostrou que os atletas sentem que o comportamento do seu treinador procura reforça-los positivamente (comportamento de Reforço) e procura potencializar as suas capacidades através do treino (comportamento de Treino-Instrução), sendo que a média mais baixa apresentada é na dimensão do comportamento Democrático corroborando com a ideia que o próprio treinador tem sobre o seu próprio comportamento.

Em relação à versão preferência, mostra que os atletas preferem treinadores que reforcem positivamente o seu desempenho (comportamento de Reforço) e que estes potencializem as qualidades técnicas, táticas e físicas fundamentando o seu desenvolvimento e aumentando as suas performances de rendimento.

**Tabela 9 - Valores da consistência interna das dimensões do comportamento (percepção e preferência), relativamente ao comportamento do treinador.**

<b><u>Dimensões de Comportamento</u></b>	<b>Percepção</b>	<b>Preferência</b>
<b>Treino-Instrução</b>	0,84	0,83
<b>Suporte Social</b>	0,80	0,64
<b>Reforço</b>	0,66	0,49
<b>Democrático</b>	0,75	0,81
<b>Autocrático</b>	0,79	0,67

A análise efetuada à consistência interna (Tabela 9), para cada uma das dimensões da versão percepção e versão preferência. Os resultados da versão percepção verificaram que o comportamento Treino-Instrução (=0,84), Suporte Social (=0,80), Democrático (=0,75) e Autocrático (=0,79), apresentam uma fiabilidade adequada e correlacionada entre si, uma vez, que o alfa de Cronbach destas dimensões é superior a 0,7. Quanto à versão de preferência verificou-se correlação na dimensão do comportamento Treino-Instrução (=0,83) e comportamento Democrático (=0,81), uma vez que a fiabilidade verificada é aceitável, pois os valores de alpha apresentados são superior a 0,7.

Concluindo os atletas preferem uma instrução no treino mais detalhada e possuem a necessidade de verem reforçado positivamente o seu desempenho. O comportamento de instrução-treino apresenta os maiores valores, permitindo verificar a importância dada pelo treinador a este comportamento, Pacheco (2005) afirma que a instrução constitui uma das principais funções do treinador e que a sua eficácia na condução do processo de treino é essencialmente resultante do seu comportamento de instrução. Em relação aos estilos de decisão do treinador, a dimensão autocrática foi a de menor preferência dos atletas. Serpa (1990) refere que o comportamento autocrático é o menos desejado pelos atletas, preferindo um treinador que seja mais democrático, com um estilo mais cooperativo, orientado para o sujeito e com o foco no atleta. A comparação entre a percepção dos atletas e a autopercepção do treinador sugere diferenças dos valores médios em praticamente todas as dimensões, o que pode ser um pouco preocupante para o treinador em questão, uma vez que, o desempenho e a satisfação dos atletas é melhor quanto maior for a congruência entre estes dois aspetos (Chelladurai, 2007). Por fim, as escalas da versão percepção e versão preferência, apresentaram no geral uma consistência interna aceitável.

### **3.2.2) Gestão do Plantel**

O plantel que constitui uma equipa de futebol é formado por uma multiplicidade de personalidades. Como parte de um todo, o treinador nesse universo é mais do que um estratega, é um gestor de emoções (Lobo, 2007; cit. in Barbosa, 2014).

No ponto de vista do treinador da equipa dos Juniores “A” do GDEP, os jogadores que são titulares são sempre os que estão em melhores condições e que mais se adequam à equipa para que esta alcance a vitória. O treinador em concordância com a equipa técnica procurou colocar os jogadores, que mais condições poderiam dar em cada um dos jogos, de forma a cumprir o principal objetivo da equipa que passava pela subida à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”.

A rotatividade segundo Barbosa (2014) baseia-se na alternância de jogadores com a finalidade de manter um elevado rendimento desportivo, permitindo a recuperação, evitando a saturação e agindo como elemento de motivação e superação constante, dentro do grupo de trabalho. Na equipa de Juniores “A” do GDEP, optou-se pela rotatividade dos jogadores mais utilizados apenas no final da primeira fase da competição, ocorrendo apenas algumas alterações no decorrer da competição.

Nas figuras 5 e 6, é observável que não existe um equilíbrio presente. Relativamente à figura 5, pode observar-se que 19 jogadores ultrapassam a metade (14) do número total de convocatórias (28), sendo de verificar que dos 6 jogadores que não ultrapassaram as 14 convocatórias e 4 são utilizados como defesas, importante

salientar que 1 atleta entrou no clube apenas em Janeiro, tendo 11 convocatórias em 11 jogos possíveis. Seguidamente são apresentados os gráficos que ilustram a gestão da equipa durante a época:

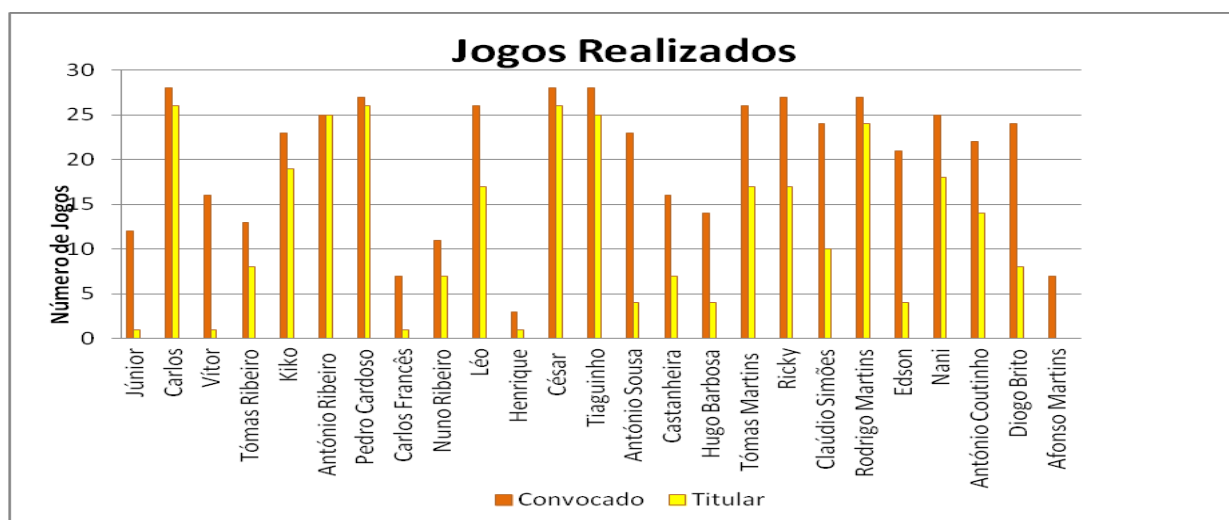


Figura 5 – Número de convocatórias e jogos a titular por jogador



Figura 6 – Minutos de jogo por jogador

A figura 6, apresenta os minutos de jogo de cada jogador inscrito. Dos 26 jogadores que foram inscritos para integrar o plantel, 13 jogadores cumpriram mais de 1260 minutos (metade dos minutos possíveis) durante a época, sendo que os restantes 13 não conseguiram cumprir esse número de minutos, é de realçar que dois destes jogadores tiveram ausentes da equipa por largo períodos na época. O Hugo Barbosa por paragem devido a lesão apenas disponível na 7ª jornada da fase regular da competição e o Nuno Ribeiro por ter sido inscrito apenas à 18ª jornada da fase regular. Contudo, a equipa técnica procurou sempre que possível dar o máximo de minutos a todos os jogadores, sendo que muitos jogadores conseguiram jogar devido à equipa

ter conseguido alcançar os objetivos relativamente cedo, quer na fase regular, quer na fase de promoção.

### **3.2.3) Modelo de Jogo**

A evolução do “código genético do jogo”, preconiza particular atenção no sentido de desenvolver o entendimento que os treinadores detêm sobre a conceção do jogo. No futebol é essencial uma abordagem tática do jogo, sendo necessário que o treinador prepare, os seus atletas para a competição tornando essencial a criação de situações que permitam o “*transfer*” das competências adquiridas no treino para a competição e vice-versa (Araújo & Garganta, 2002).

De acordo com Castelo (1996), o jogo não se “fragmenta”, mas sim desenvolve-se numa continuidade lógica de ação, envolvendo no mesmo momento: resolução de diferentes contextos situacionais do jogo e a criação de condições facilitadoras, em espaços mais distantes que possam resultar na rotura da organização adversária e do equilíbrio tático da própria equipa. Esta abordagem sugere que o jogo apresenta estados dinâmicos designados de ‘Fases’ e que compreendem intervalos de tempo variável (como as fases de ataque e de defesa); e apresentam transições entre esses estados, designadas de ‘Transições de Fase’ que ocorrem apenas num instante (e não em momentos), pois não possuem duração temporal e apenas uma mudança instantânea do sistema.

Contudo, definir o modelo de jogo é uma tarefa constantemente inacabada, pelo facto de um modelo de jogo estar aberto a constantes ajustes e reformulações (Oliveira, 2003). O modelo de jogo da equipa de Juniores “A” do GDEP, foi construído pelo treinador principal, com colaboração em diversos aspetos dos seus treinadores adjuntos. Este foi elaborado para fazer face às exigências que competição que integra (II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”), com vista a atingir os objetivos propostos (Subida à I Divisão do Campeonato Nacional Juniores “A”).

Assim, o treinador pretende que a sua equipa obtenha o controlo do jogo, procurando com objetividade o golo impondo uma enorme mobilidade dos jogadores no último terço do campo. O treinador pretende que a sua equipa em processo defensivo atue com uma atitude agressiva permanente encurtando espaço aos adversários e protegendo a baliza. O facto da maioria dos jogadores transitarem da época passada facilita na compressão do modelo de jogo e auxilia na interpretação dos comportamentos aos novos atletas.

De forma a apresentar o modelo de jogo elaborado pela equipa técnica para os juniores “A” do GDEP, introduzirei primeiramente o sistema de jogo e posteriormente detalhar os diferentes princípios de ação orientadores que regem a organização do

jogo, separando o jogo em 2 processos (ofensivo/defensivo) com as respetivas transições de fase, juntamente com os esquemas táticos.

### 3.2.3.1) Sistema de Jogo

O sistema de jogo adotado pela equipa durante a época 2015/2016 foi o 1-4-3-3 (Figura 8). No entanto a equipa técnica concebeu dois sistemas alternativos: o 1-4-2-3-1 (Figura 7), quando em momentos do jogo procura maior reforço defensivo; e o 1-4-1-2-3 (Figura 9), quando a equipa procura arriscar tudo na busca de alcançar o golo.



Figura 9 – Sistema de Jogo “Defensivo”



Figura 8 – Sistema de Jogo



Figura 7 – Sistema de Jogo “Ofensivo”

O sistema de jogo exibido na figura 11 é aquele que era promovido para o começo do jogo, em apenas algumas situações exploratórias houve sistemas táticos diferenciados dos aqui expostos. Relativamente às posições dos jogadores nos sistemas, defino os seguintes nomes e siglas:

1: Guarda-redes (GR); 4: Defesa Direito (DD), Defesa Central Direito (DC), Defesa Central Esquerdo (DC), Defesa Esquerdo (DE); 3: Médio Centro (MC), Médio Centro (MC), Médio Ofensivo (MO); 3: Extremo Direito (ED), Extremo Esquerdo (EE) e Ponta de Lança (PL).

### 3.2.3.2) Processo Ofensivo

Ao nível do Processo Ofensivo, a equipa técnica definiu um método de jogo ofensivo que operacionaliza-se a ideia da equipa realizar ataque rápido quando esta tem vantagem em número e/ou espaço no terreno de jogo e que atua-se em ataque organizado quando o adversário tem vantagem em número e/ou espaço no seu ½ campo defensivo.

### **3.2.3.2.1) Organização Ofensiva**

Segundo Dietrich (cit. por Castelo, 1994), a organização ofensiva está dividida em 3 fases. A primeira fase do momento ofensivo, é designado como construção de ações ofensivas, é a fase mais fácil e frequentemente observável, consumindo, geralmente, maior tempo para a sua concretização. A segunda fase, criação de situações de finalização, é a fase do processo ofensivo que visa assegurar a desorganização da equipa adversária em zonas predominantes de finalização. A última fase, finalização, é a fase do processo ofensivo que visa culminar todo o trabalho de equipa, com vista à obtenção de um golo através de uma ação técnico-tática individual.

A 1ª fase de jogo do momento ofensivo diz respeito à construção de ações ofensivas, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha de médios ou a passagem desta para o meio campo ofensivo. A 2ª fase de jogo baseia-se na criação de situações de finalização, correspondendo à forma como a equipa tenta criá-la. Por fim, a 3ª fase de jogo diz respeito às situações de finalização, que corresponde à forma como a equipa se posiciona neste momento. Na tabela 10, estão expostas as ações setoriais e individuais para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz neste instante do jogo.

Tabela 10 – Ações Setoriais e Individuais da Organização Ofensiva

Princípio de jogo	Realização ataque organizado, quando adversário tem vantagem de número ou espaço no meio campo defensivo.		
Fase de jogo	Setor	Ações Setoriais	Ações Individuais
1ª Fase – Construção de Ações Ofensivas	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontapé de baliza, superioridade numérica na saída da bola;</li> <li>- Defesas centrais jogam em largura;</li> <li>- Defesas laterais jogam em amplitude e com muita profundidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesas centrais podem sair em condução quando têm espaço;</li> <li>- Procurar a linha de passe mais segura e mais perto;</li> <li>- Quando pressionados procurar a profundidade os corredores laterais (em diagonal se possível)</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médios Defensivos procuram criar superioridade no corredor central criando várias linhas para jogar ou um dos Médios Defensivos, juntar aos centrais;</li> <li>- Em caso de ter espaço para progredir devem sair em condução.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar desmarcações de apoio para receber a bola.</li> <li>- Médios Centro oscilam conforme a bola em amplitude ofensiva (Médio próximo da bola procura linha de passe e o outro médio equilibra).</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar desmarcações de apoio interiores para receber a bola;</li> <li>- Existir sempre um movimento em profundidade como uma solução de passe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança procura espaço nas costas dos médios adversários (entrelinhas) para ligar o jogo;</li> <li>- Extremos procuram desmarcações de apoio no espaço interior, ficando a largura para os laterais.</li> </ul>
2ª Fase – Criação de Situações de Finalização	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subir a linha defensiva para a linha do meio campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais fornecem cobertura ofensiva ao portador da bola;</li> <li>- Laterais dão largura e profundidade ao jogo (situações de 2x1 no corredor).</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variar o centro de jogo com frequência, após alguns passes curtos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médio mais fixo, e os outros com grande mobilidade;</li> <li>- Combinar com os jogadores mais perto, quando os adversários aumentam a pressão, virar rapidamente o centro de jogo.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar combinações com os médios, com desmarcações de apoio;</li> <li>- Grande mobilidade e permutas entre os jogadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremos alternam entre movimentos de apoio no corredor central e largura e profundidade no corredor contrário (quando bola no corredor contrário);</li> <li>- Ponta-Lança alterna entre apoios frontais e movimentos em profundidade com diagonais entre o Defesa Central e o Defesa Lateral.</li> </ul>
3ª Fase - Finalização	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subir a linha defensiva para a 2ª bola para conquistar possível Bola Neutra (bola que foi interceptada ou cortada e não se encontra na posse de nenhuma equipa).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais preparados para uma 2ª bola mais longa, e possível transição ofensiva adversária;</li> <li>- Laterais devem dar alguma largura para 2ª bola em zonas laterais.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproximar-se das zonas de finalização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médio ofensivo em zonas de finalização;</li> <li>- Médios mais recuados perto da área para 2ª bola.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalização</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremo do lado contrário à bola ataca o 2º poste, avançado ao 1º ou zona do penalti, conforme a posição do meio ofensivo.</li> </ul>





Figura 12 - 1ª Fase (Saída da Bola)



Figura 10 – 1ª Fase (Jogo interior)



Figura 11 - 1ª Fase (Variação Exterior)



Figura 13 - 2ª Fase (Bola no Médio Defensivo)



Figura 14 – 2ª Fase (Bola no Médio Ofensivo)



Figura 15 - 2ª Fase (Situação de Cruzamento)

### 3.2.3.2.2) Transição Defesa-Ataque

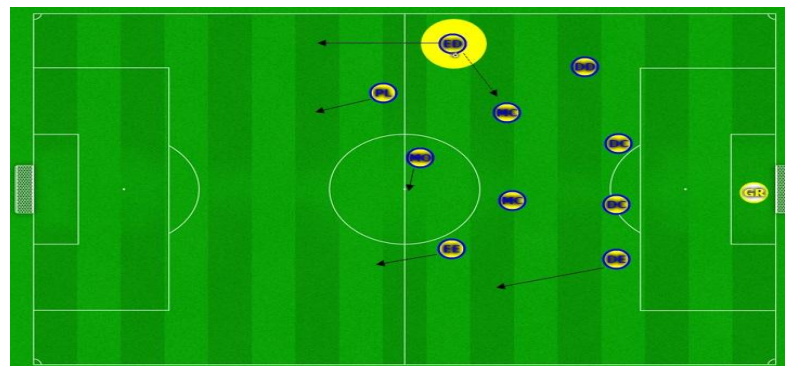
Esta fase do jogo procede da recuperação da posse de bola, sendo que durante os segundos que se seguem são de extrema importância, uma vez, que as duas equipas podem encontrar-se momentaneamente desorganizadas. A equipa técnica concebeu este momento com uma ideia de trabalhar a procura pelo alvo adversário, caso exista superioridade ou igualdade numérica do ataque sobre a defesa. Na tabela 11, estão expostas as ações setoriais e individuais para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz neste instante do jogo.



Tabela 11 – Ações Setoriais e Individuais na Transição Defesa-Ataque

Princípio de jogo	Procurar uma transição rápida para o ataque se houver vantagem, caso contrário, manter a posse de bola		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Ações Setoriais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar tirar a bola da zona de pressão;</li> <li>- Rodar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor central.</li> </ul>		
Ações Individuais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida dos laterais, procurando a profundidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º Passe rápido, procurando jogadores em largura e profundidade;</li> <li>- Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança a procurar a profundidade;</li> <li>- Extremos a procurarem largura e profundidade;</li> <li>- Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.</li> </ul>

Figura 16 - Sair da zona de pressão e/ou procurar rapidamente sair em Ataque Rápido/Contra-Ataque



### **3.2.3.3) Processo Defensivo**

Ao nível do Processo Defensivo, a equipa técnica pretende operacionalizar a ideia da equipa aumentar a atitude defensiva, realizando uma pressão forte com o intuito de recuperar a bola o mais rapidamente possível ou de recuperar a posição, de forma a proteger a baliza do adversário impossibilitando que este obtenha vantagem de número e espaço.

#### **3.2.3.3.1) Organização Defensiva**

Dietrich (cit. por Castelo, 1994) divide a organização defensiva em 3 fases: a primeira fase, denomina-se impedir a construção de ações ofensivas e tem o objetivo de impedir a progressão para espaços que possam desequilibrar a organização da equipa; a segunda fase, designada como anular a criação de situações de finalização, tem como objetivo dificultar a criação de situações de iminente perigo; e a terceira fase, denominada de impedir a finalização, tem como objetivo proteger as zonas de possível finalização dos adversários.

A 1ª fase de jogo do momento defensivo sugere impedir a construção de ações ofensivas do adversário, anulando as tentativas de passagem da bola da linha defensiva para a linha de médios ou a passagem desta para o meio campo ofensivo do adversário. A 2ª fase de jogo baseia-se em impedir a criação de situações de finalização, correspondendo à forma como a equipa impede os oponentes de criar situações para finalizar. Por fim, a 3ª fase de jogo deste momento diz respeito às situações de finalização, que corresponde à forma como a equipa se posiciona para que impeça o adversário de fazer o golo. Na tabela 12, estão expostas as ações setoriais e individuais para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz neste instante do jogo.

Tabela 12 – Ações Setoriais e Individuais da Organização Defensiva

Princípio de jogo	Condicionar o jogo do adversário para recuperar rapidamente a posse de bola, realizando uma pressão forte e direcionada.		
Fase de jogo	Setor	Ações Setoriais	Ações Individuais
1ª Fase - Impedir Construção de Ações Ofensivas	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encurtar o espaço em relação a linha média;</li> <li>- Jogar com uma defesa em linha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encurtar os espaços em relação aos jogadores imediatamente à sua frente;</li> <li>- Posição corporal preparada para um passe em profundidade do adversário;</li> <li>- Coordenar movimentos com os restantes defesas, alinhando o seu posicionamento para criar uma linha defensiva horizontal.</li> <li>- Coordenar movimentos com a equipa, em função do adversário portador da bola ter ou não oposição (bola coberta/descoberta).</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encurtar os espaços aos médios adversários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médio ofensivo condiciona central, cortando linha de passe para o médio mais defensivo adversário;</li> <li>- Médios encurtam espaços, deslocando-se para os médios adversários.</li> <li>- Coordenar os seus movimentos com a equipa, em função do adversário portador da bola ter ou não oposição, bola coberta ou descoberta.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressionar a linha defensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança condiciona os centrais a optarem por um lado do campo e pressiona, alternando entre contenção e cobertura com o Medio Ofensivo;</li> <li>- Extremos procuram pressionar e fechar as linhas de passe para os laterais.</li> </ul>
2ª Fase - Impedir Situações de Finalização	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesa em linha, jogando com o fora de jogo.</li> <li>- Central do lado do campo onde está a bola é a referência para a linha defensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais sempre atentos à sua posição em relação aos laterais, estando sempre preparados para os movimentos de apoio ou de rutura do avançado;</li> <li>- Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, estando atentos às desmarcações dos extremos adversários.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar pressionar os jogadores perto da bola, médio mais distante equilibra a equipa na zona central.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança procura ocupar a zona dos Médios Centro para impedir que a bola chegue aquele espaço;</li> <li>- Extremos muito atentos às subidas dos laterais, acompanhando-os para impedirem situações de inferioridade (2x1) com lateral.</li> </ul>
3ª Fase - Impedir Finalização	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcação individual dentro da área;</li> <li>- Centrais sempre dentro da área.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais e laterais procuram fechar a zona em frente à baliza, quando bola no corredor central;</li> <li>- Lateral procura impedir cruzamentos ou fechar dentro quando bola se encontra no lado contrário.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impedir a inferioridade numérica dentro da área;</li> <li>- Atenção à entrada da área para segundas bolas ou remates de longe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médios com atenção a movimentos dos médios adversários na área;</li> <li>- Ocupar a zona central junto a entrada da grande área;</li> <li>- Se central deslocado, médio mais posicional ocupa o espaço deste.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenção às segundas bolas, situações de transição para o ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança sempre preparado para possível recuperação da bola;</li> <li>- Extremos preparados para 2ªas bolas sobre corredor lateral.</li> </ul>



Figura 17 – 1ª Fase (Momento de Pressão)



Figura 18 – 2ª Fase (Criação de Superioridade Numérica)



Figura 19 – 2ª Fase (Pressão Lateral)



Figura 20 – 3ª Fase (Impedir Cruzamentos)

### 3.2.3.3.2) *Transição Ataque-Defesa*

A equipa técnica operacionalizou esta fase de forma a reagir rapidamente à perda do objeto de jogo, com o objetivo de a recuperar rapidamente. Ainda assim, este momento permitiu conceber ações como a recuperação da posição (equilíbrio) e o reconhecimento do momento que se deve retirar profundidade ofensiva ao adversário.

Na tabela 13, estão expostas as ações setoriais e individuais para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz deste momento do jogo.

Tabela 13 - Ações Setoriais e Individuais na Transição Ataque-Defesa

Princípio de jogo	Recuperar a bola o mais rapidamente possível ou Recuperar a posição o mais rapidamente possível.		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Ações Setoriais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar pressionar o portador e linhas de passe mais próximas;</li> <li>- Jogador que perde a bola procura recuperá-la de imediato;</li> <li>- Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa.</li> <li>- Reconhecer o momento que se deve retirar profundidade ofensiva ao adversário</li> </ul>		
Ações Individuais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subir linhas em caso bola coberta (portador da bola com oposição) ou recuar, ou seja, baixar linhas caso bola descoberta (portador da bola sem oposição)</li> <li>- Fechar espaço central.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressionar as zonas perto da bola;</li> <li>- Equilibrar a equipa no corredor central;</li> <li>- Decisão em função de bola coberta ou descoberta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta-Lança procura pressionar a linha defensiva, impedindo a solução atrasada para o passe, extremo do lado da bola fará o mesmo;</li> <li>- Extremo longe da bola equilibra a equipa deslocando-se para o corredor central.</li> </ul>

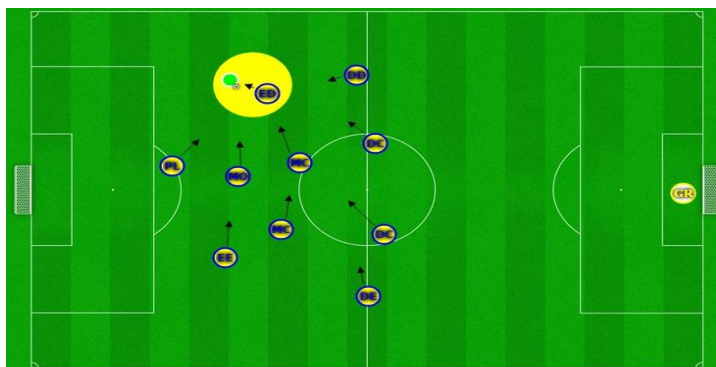


Figura 22 – Perda da Bola (Bola Coberta)

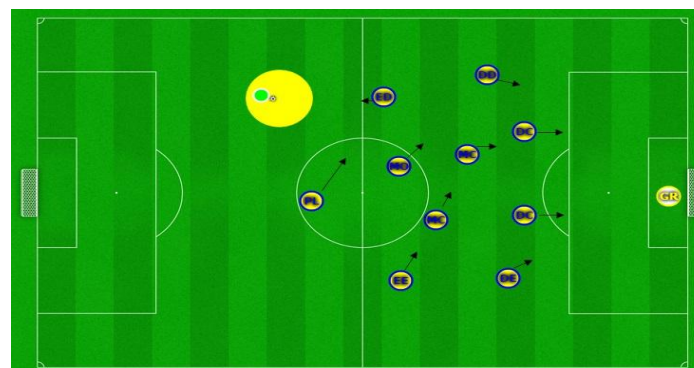


Figura 21 – Perda da Bola (Bola Descoberta)



### 3.2.3.4) Esquemas Táticos

Nos esquemas táticos, definimos alguns aspetos para o modelo de jogo: cantos defensivos, cantos ofensivos, livres laterais defensivos, livres laterais ofensivos e os lançamentos laterais.

Os cantos defensivos (Figura 23), definimos um defesa no primeiro poste, um jogador ao lado do primeiro poste, os restantes marcam “homem a homem” os jogadores adversários, encontrando-se um jogador à entrada da área e um ou dois jogadores no meio-campo. No canto curto sai o jogador do primeiro poste e o jogador da entrada da área que estiver mais próximo, encontrando-se um ou dois jogador adiantado preparando o contra-ataque ou ataque rápido.

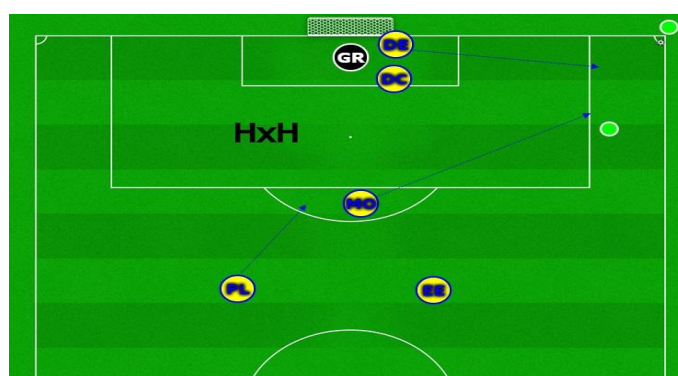


Figura 23 – Canto Defensivo

Relativamente ao canto ofensivo, quando este é marcado de forma direta (Figura 24) procurando três jogadores na zona de penalty que partem de trás (um aparece ao primeiro poste, outro entre o primeiro poste e o guarda-redes e o terceiro homem faz movimento circular para aparecer ao segundo poste), dois jogadores cruzam posições na pequena área para iludir a marcação, dois jogadores para segunda bola à entrada da área e dois jogadores a equilibrar a equipa. O canto a dois (Figura 25), Os dois jogadores perto da bola, outro longe da bola este decide se faz combinação direta ou cruza a bola para área, encontrando três jogadores que partem de trás e outro a sair de perto do guarda-redes.

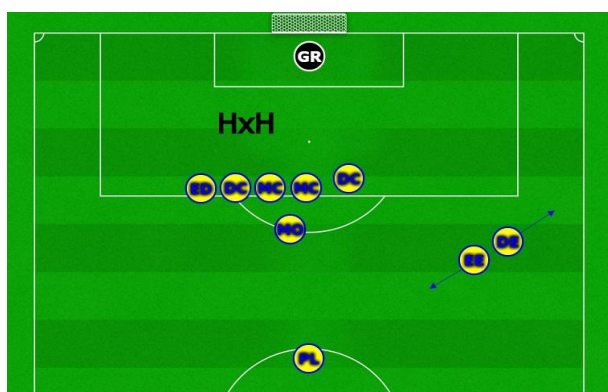


Figura 25– Canto Ofensivo

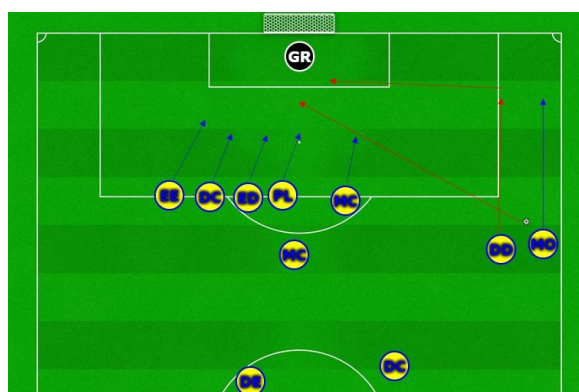


Figura 24 – Canto Ofensivo a dois

Passando agora para os livres laterais defensivos (Figura 26), foi apenas definido colocar uma linha de jogadores à entrada da área que, deverá ser rápida a recuar e a atacar a bola. Quanto aos livres indiretos ofensivos, com dois jogadores em frente da bola formam barreira, reagindo caso a bola seja executada de forma curta. Os livres laterais ofensivos (Figura 27), a bola a entrar na zona de penalty, com quatro jogadores a partirem de trás ocupando dois jogadores no primeiro poste logo um seguido de outro, dois jogadores no segundo poste, logo um a seguir ao outro. Caso o livre lateral, seja executado de maneira curta pede-se que a bola seja metida para a bola ser cruzada na linha lateral.



**Figura 26 – Livre Lateral Defensivo**



**Figura 27 – Livre Lateral Ofensivo**

Em termos de lançamentos laterais ofensivos, está definido que em campos reduzidos, pretendemos realizar lançamentos para a área contrária. Estes devem ser realizados em direção a uma barreira de dois jogadores altos que têm o objetivo de cabecear a bola para trás onde aparecem três jogadores (primeiro poste, meio e segundo poste). Dois jogadores estarão à entrada da área para as segundas bolas e dois jogadores estarão mais atrasados para equilibrar a equipa. Os lançamentos laterais defensivos, eram designados consoante as observações executadas às equipas que iríamos defrontar.

### **3.3) Avaliação e Controlo de Treino e de Competição**

Neste subcapítulo, encontra-se a avaliação e o controlo do treino e da competição, para o treino destaca-se a gestão do tempo de treino, avaliação desempenho individual em treino e a quantificação do tempo dedicado em cada estrutura de exercício de treino e categoria de treino. Na competição, abordou-se a análise quantitativa para cada jogador, assim como a avaliação do desempenho individual em jogo e a avaliação global da equipa em jogo. Em anexo, verifica-se a gestão do tempo de treino dos jogadores e a gestão da carga dos microciclos, comparando a perceção subjetiva do esforço dos jogadores com a perceção subjetiva do esforço das sessões de treino para os treinadores.

### **3.3.1) Avaliação e Controlo de Treino**

#### **3.3.1.1) Avaliação do Desempenho Individual em Treino**

As ações técnico-táticas derivam da noção de organização de uma equipa de futebol, definido pelos comportamentos (meios) de base que os jogadores, quer individualmente, quer coletivamente, accionam na fase de ataque ou de defesa por forma a revolucionar as situações de jogo.

A natureza das ações pressupõe um processo de perceção/análise, solução mental (raciocínio) e de solução motora (execução), adaptada à resolução das situações de jogo. Segundo Castelo (1996), a natureza do comportamento técnico-tático dos jogadores consubstancia basicamente duas componentes fundamentais: ser orientado exigindo a participação da consciência e exprimir um pensamento produtor, ou seja, o futebol reflete um conjunto diversificado de situações momentâneas de jogo, que por si encerram inúmeros problemas que deverão ser resolvidos pelos jogadores das duas equipas em confronto, através de ações significativas, orientadas em relação a um objetivo comum. O facto de se resolver, pela ação, problemas em plena situação de jogo, obriga na maior parte das vezes a ordenar com discernimento a situação problemática e a solução que leva o jogador a obter conhecimentos subjetivamente novos.

A importância da avaliação das ações permite em treino criar condições que se exprimem durante o jogo, no qual todos os jogadores procuram resolver eficazmente, através de comportamentos técnico-táticos, as situações momentâneas de jogo, em função dos diversificados contextos que estas em si encerram.

A avaliação realizada aos atletas ocorreu durante 16 microciclos de treino entre o dia 4 de Janeiro de 2016 e o dia 21 de Abril de 2016. Deste modo, criou-se uma classificação com 4 conteúdos de avaliação para todos os jogadores com as exceção da posição de Guarda-Redes, uma vez que para esta posição era avaliada em 3 conteúdos. Desta forma, os conteúdos avaliados são:

- Conteúdos Ofensivos, contêm 21 parâmetros subdivididos em ações com bola (recepção de bola, condução de bola, proteção de bola, cabeceamento, drible, passe e remate) e ações sem bola (simulação e desmarcações).
- Conteúdos Defensivos, contêm 17 parâmetros subdivididos em ações sem bola e ações sobre a bola.
- Atributos de Guarda-Redes, contêm 5 parâmetros: jogo de mãos, jogo com os pés, entre os postes, jogo aéreo e posicionamento.
- Dimensão Física, contêm 5 parâmetros: força, velocidade, resistência, agilidade e coordenação.



- Dimensão Psicológica, contêm 5 parâmetros: postura, motivação, concentração, empenho e agressividade.

Para avaliar cada um dos parâmetros foi criada uma escala de 1 a 5 (1- Desempenho muito fraco; 2- Desempenho fraco; 3- Razoável desempenho; 4- Bom desempenho; 5- Excelente desempenho), realizando-se posteriormente a média dos parâmetros para cada um dos conteúdos em análise. Os critérios de avaliação dos conteúdos encontram-se em anexo.

**Tabela 14 - Avaliação do Desempenho Individual em Treino**

Jogadores	Conteúdos Ofensivos		Conteúdos Defensivos		Atributos Guarda-Redes	Dimensão Física	Dimensão Psicológica
	c/ Bola	s/ Bola	s/ Bola	Sobre a Bola			
Carlos Saraiva	-	-	-	-	4	4	5
Júnior	-	-	-	-	3	3	4
Vítor Sousa	-	-	-	-	3	3	4
Kiko	4	4	4	4	-	4	4
Tómas Ribeiro	3	3	3	4	-	3	4
Leonardo Freire	3	4	4	4	-	3	4
Nuno Ribeiro	3	3	4	4	-	3	4
Henrique	3	3	3	3	-	3	2
António Ribeiro	4	3	4	4	-	4	4
Carlos Francês	3	3	3	3	-	3	4
António Sousa	3	3	4	4	-	3	4
Pedro Cardoso	3	3	4	3	-	3	4
César Magalhães	4	3	4	4	-	4	5
Hugo Barbosa	4	3	4	4	-	4	5
Castanheira	4	3	4	3	-	2	3
Tiago Andrade	4	4	4	4	-	4	5
Rodrigo Martins	4	4	3	4	-	4	4
Cláudio Simões	3	4	2	3	-	4	3
Edson Aragão	3	4	3	3	-	4	3

Nani	4	4	3	3	-	3	4
Tómas Martins	4	4	3	3	-	4	4
Ricky	4	4	3	3	-	3	3
Diogo Brito	4	3	3	3	-	3	2
Coutinho	3	4	2	3	-	3	2
Afonso Martins	3	3	3	3	-	3	2

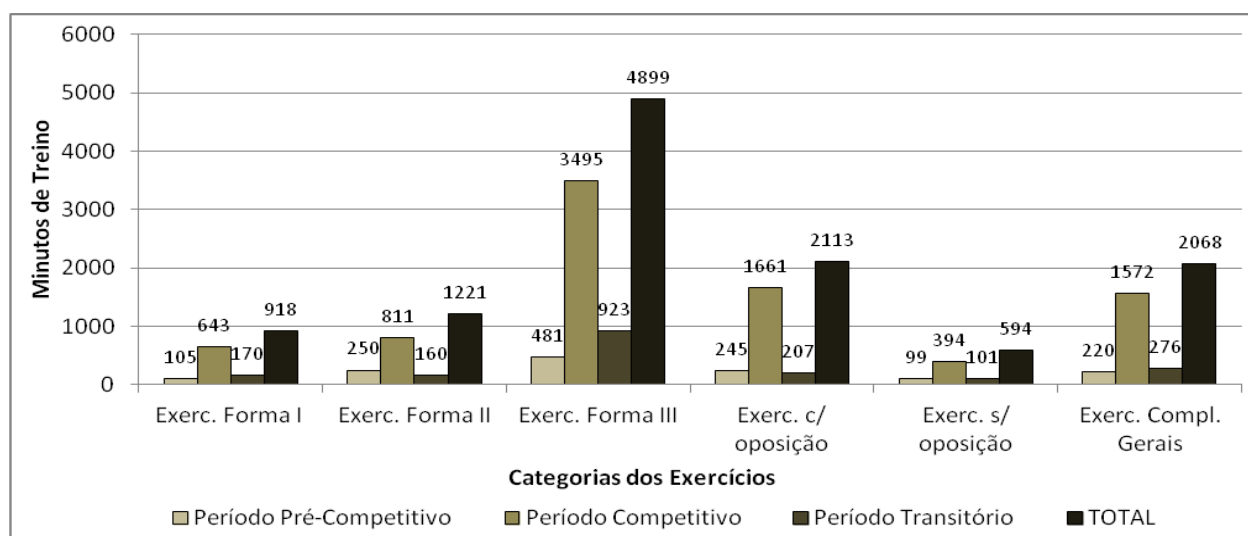
Além dos conteúdos de ação técnico-tática (avalia as ações individuais ofensivas e defensivas dos jogadores), criou-se conteúdos para avaliar os atributos dos guarda-redes e duas dimensões: física e psicológica. As ações ofensivas com bola obtiveram uma média com o valor 3,5, ultrapassando a média das ações ofensivas sem bola que obteve o valor 3,3. As ações ofensivas foram bastante trabalhadas ao longo do ano, os jogadores foram trabalhados em situações ofensivas quando se encontram sem bola. Nas ações defensivas sem bola, que a equipa técnica procurou trabalhar desde o começo na época com vista a melhorar os comportamentos dos jogadores quando estes não possuem a posse da bola, obtendo um valor médio de 3,3. As ações defensivas sobre a bola, são influenciados pelos exercícios de recuperação de bola, verificando um valor médio de 3,5. Os 3 guarda-redes do plantel foram avaliados com o auxílio do treinador do GDEP para esta posição específica, por fim nas dimensões físicas e psicológicas, obteve-se o valor 3,2 e 3,6 respetivamente.

### **3.3.1.2) Categorização dos Exercícios de Treino**

De acordo com Ramos (2003), categorizou-se a estrutura dos exercícios de treino utilizados pela equipa técnica durante a época desportiva. O conhecimento do que se passa no treino tem aspetos bastante importantes, pois permite penetrar num espaço com algumas limitações de acesso e onde se retira informação que é útil em qualquer instante, por outro permite fazer um ponto de situação devidamente enquadrado no tempo. A amostra sobre a qual se realizou a análise foi 160 sessões de treino, correspondentes a 41 microciclos.

Esta análise, é representada por três categorias de exercícios (exercícios essenciais, exercícios complementares especiais, e exercícios gerais). Os exercícios essenciais podem se categorizar por Forma I, exercícios sobre uma baliza e sem defensores “de campo” (Ataque x 0 + GR); Forma II, exercícios sobre uma baliza e com defensores “de campo” (Ataque x Defesa + GR); Forma III, exercícios sobre duas balizas (GR + Ataque x Defesa + GR). Os exercícios complementares especiais distinguem-se por incluírem bola, dividindo-se em duas subcategorias, os exercícios

complementares especiais com oposição e os exercícios complementares especiais sem oposição. Por fim, os exercícios complementares gerais, não incluem bola, considerando todos os exercícios que sirvam os aspectos de suporte ao jogo de futebol.



**Figura 28– Tempo de Treino das Categorias dos Exercícios de Treino**

Quanto à categorização dos exercícios de treino utilizados (figura 28), verificou-se uma opção predominante por Exercícios Essenciais, com especial destaque para os Exercícios de Forma III, ou seja, os mais próximos da realidade da competição, visto se caracterizarem por possuírem GR + Ataque x Defesa + GR. Os exercícios complementares especiais com oposição, inclui sobretudo os exercícios de manutenção de posse de bola utilizando-se 2113 minutos totais, seguindo-se os exercícios complementares gerais com 2068 minutos totais de utilização, nesta categoria engloba-se todas as atividades que se produza o desenvolvimento das capacidades motoras ou se utilize atividades recreativas que se realize com bola mas que tenha utilização de padrões motores diferentes do futebol.

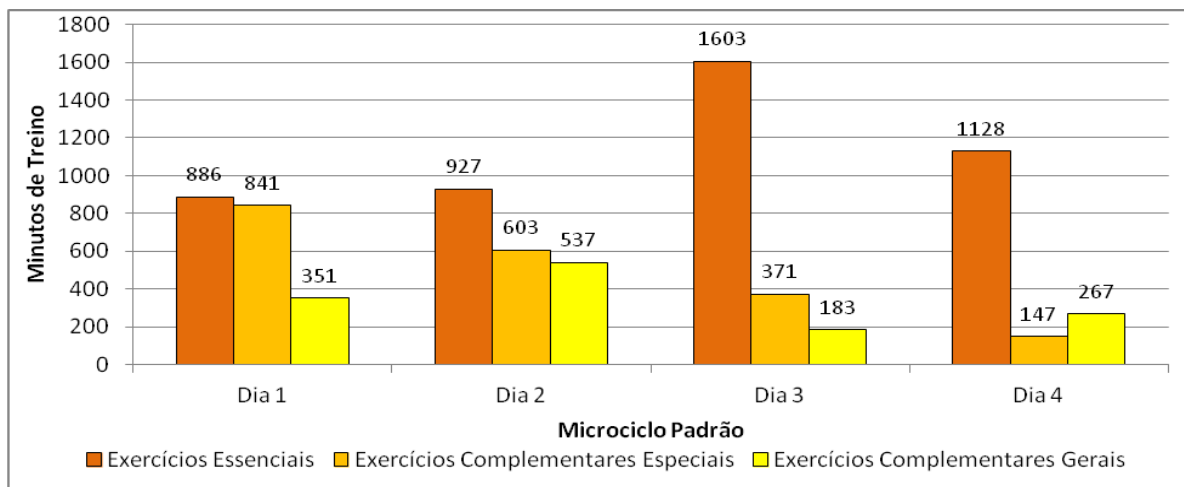
No período pré-competitivo, procurou-se sobretudo exercícios de Forma III com 481 minutos regalando para segundo plano os exercícios de Forma II com 250 minutos e os 245 minutos os exercícios complementares especiais com oposição.

No período competitivo, aplicou-se 3495 minutos de treino da Forma III, 1661 minutos para exercícios especiais com oposição e por fim, 1572 minutos aplicado em exercícios complementares gerais.

No período transitório, realizou-se 923 minutos em exercícios da Forma III, seguindo-se exercícios complementares gerais com 276 minutos e os exercícios especiais com oposição com 207 minutos.

Os exercícios especiais sem oposição foram os menos utilizados (594 minutos), durante o período pré-competitivo, competitivo e transitório, procurando sobretudo

exercícios que promovam aos jogadores o contacto com a bola, a fim de melhorar a técnica base (passe curto, passe longo, receção da bola).



**Figura 29 – Tempo de Treino de Categorias dos Exercícios Treino pelo Microciclo Padrão**

Analisando a figura 29 o microciclo padrão, ou seja, 4 sessões de treino, com 1 jogo oficial ao fim de semana. Verificou-se que no dia 1 (Segunda-Feira), no primeiro treino da semana utilizou-se nomeadamente exercícios essenciais de forma III (851 minutos), procurando no primeiro treino da semana exercícios de carácter lúdicos e competitivos em que existiam sempre dois alvos. Neste dia os exercícios complementares especiais, encontram-se com 841 minutos de prática com destaque para os exercícios com oposição (786 minutos) utilizando-se sobretudo exercícios de manutenção de posse de bola.

No dia 2 (Terça-Feira), destacam-se os exercícios essenciais em grande parte com exercícios da forma III (882 minutos), para este dia da semana realizava-se sempre um trabalho específico para o desenvolvimento motor dos atletas, contribuindo para os 537 minutos destinados aos exercícios complementares gerais.

No dia 3 (Quarta-Feira), verifica-se um grande dispêndio de tempo para os exercícios essenciais em relação às duas categorias de exercícios, sendo de realçar o volume de treino aplicado em exercícios essenciais de forma I (523), só ultrapassado pelos exercícios essenciais de forma III (770 minutos).

No dia 4 (Quinta-Feira), o volume de treino encontra-se particularmente distribuído pelos exercícios essenciais (1128 minutos) com destaque para os exercícios de Forma III com 722 minutos e os exercícios de Forma II com 321 minutos, procurando-se realizar exercícios por vagas.

### **3.3.1.3) Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino**

Durante a época desportiva foram utilizados inúmeros exercícios com diferentes constrangimentos da tarefa, com o intuito de dar aos atletas o maior reportório possível para desempenhar as suas funções. Os exercícios utilizados procuravam criar comportamentos que fossem ao encontro do modelo de jogo da equipa.

Dado que, na literatura pesquisada, a sistematização dos exercícios não considera a conceção de jogo da equipa e se restringe como referido na alínea) 3.3.2.1, à estrutura/forma dos exercícios, sem considerar o seu grau de identidade com os conteúdos do jogo (Queiroz, 1986), optou-se por criar igualmente uma categorização própria, que fosse ao encontro daquilo que era os comportamentos a adotar em jogo. Assim, procedeu-se a uma categorização dos exercícios, divididos da seguinte forma:

- *Exercícios para o Processo Ofensivo* (Organização Ofensiva e Transição Defesa-Ataque), nos quais foram estabelecidos comportamentos que caracterizavam a forma de jogar.

- *Exercícios para o Processo Defensivo* (Organização Defensiva e Transição Ataque-Defesa), nos quais foram estabelecidos comportamentos que caracterizavam a forma de jogar.

- *Exercícios para Esquemas Táticos*, ou seja, todos os exercícios de bola parada (cantos, livres, lançamentos, etc.).

- *Exercícios para Aspetos de Suporte à conceção ao Jogo*, ou seja, todo o tipo de exercícios envolva aquecimento, velocidade e força, fora do contexto do modelo de jogo concebido.

#### **3.3.1.3.1) Controlo do grau de identidade dos conteúdos de treino**

De salientar que todos os exercícios realizados durante a época desportiva foram inseridos numa das categorias, o que assegura a regra da exaustividade na criação de uma taxonomia de exercícios (Ramos, 2003). Embora alguns exercícios fossem introduzidos em mais do que uma categoria, por existirem exercícios multifuncionais, que envolviam mais do que um comportamento de jogo, isto implica que não fosse respeitado o princípio da exclusividade, normalmente utilizado para a validação de uma taxonomia. Contudo, uma vez que o foco da categorização dos exercícios é o seu grau de identidade com os comportamentos a adotar no modelo de jogo, optou-se por, dividir o tempo total do exercício pelo número de comportamentos de jogo treinados, em função da nossa perceção sobre o seu grau de estimulação durante o exercício, De forma a obter um volume global de treino real considerou-se a existência de exercícios que tinham como objetivo mais que uma categoria ou comportamento de jogo, designado por Caldeira (2013) como “zonas cinzentas”.

### 3.3.1.3.2) Categorias de Exercícios de Treino

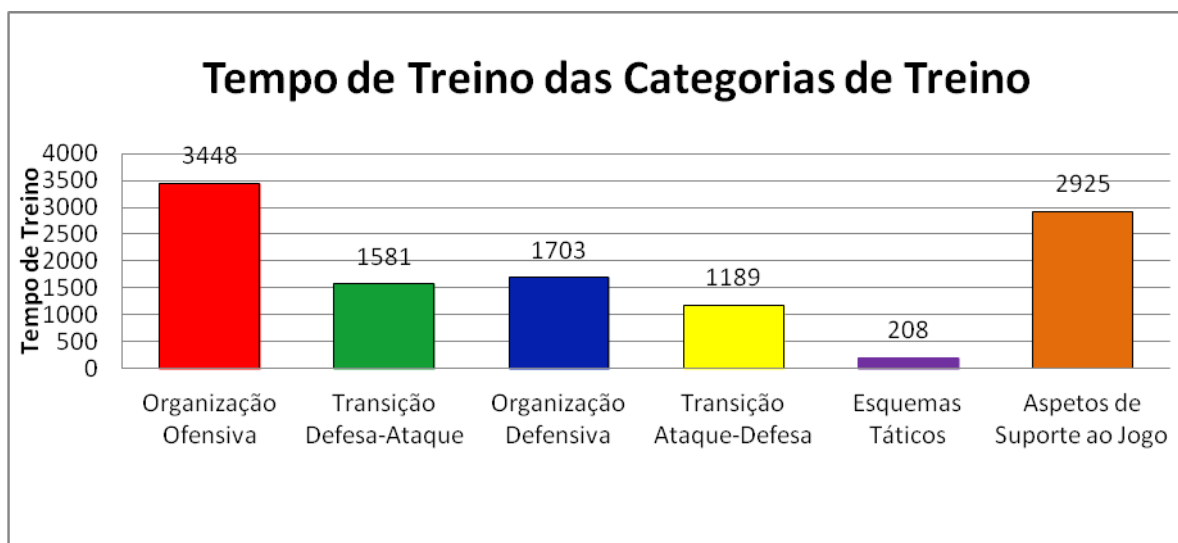


Figura 30 – Tempo de Treino por Categorias de Treino

A figura 30, revela uma clara incidência do treino do processo ofensivo, especialmente ao nível da organização ofensiva com 3448 minutos de trabalho para os 1581 minutos da fase de transição defesa-ataque, contabilizando 5029 minutos dos exercícios de treino dedicado ao processo ofensivo. No processo defensivo contabiliza 2892 minutos de treino, contando 1703 minutos de organização defensiva e 1189 minutos de transição ataque-defesa. Os aspetos de suporte ao jogo foi a segunda categoria criada mais trabalhada com 2925 minutos, relegando os esquemas táticos para último com 208 minutos de trabalho.

Apesar de não serem trabalhadas em todos os treinos as categorias estabelecidas, é apresentado o tempo médio por treino dedicado para cada categoria, sendo que o processo ofensivo é trabalhado em média em 31,43 minutos, em que 21,55 minutos são dedicados à subcategoria organização ofensiva e 9,88 minutos à fase de transição defesa-ataque. Quanto ao processo defensivo dedicou-se um total de 18,07 minutos em que 10,64 minutos são dedicados à organização defensiva e 7,43 minutos à fase de transição ataque-defesa. Aos aspetos de suporte ao jogo foram atribuídos 18,28 minutos de treino e por último aos esquemas táticos dedicou-se um total de 1,3 minutos de treino. Em anexo encontra-se disponível o tempo de treino por microciclo para cada categoria.

### 3.3.1.3.3) Categorias de Exercícios do Processo Ofensivo

Quanto à categoria *Exercícios para Organização Ofensiva*, foram criadas 3 subcategorias, com os respetivos comportamentos:

1ª Fase – Construção de ações ofensivas

- Equilíbrio posicional – boa distribuição posicional;

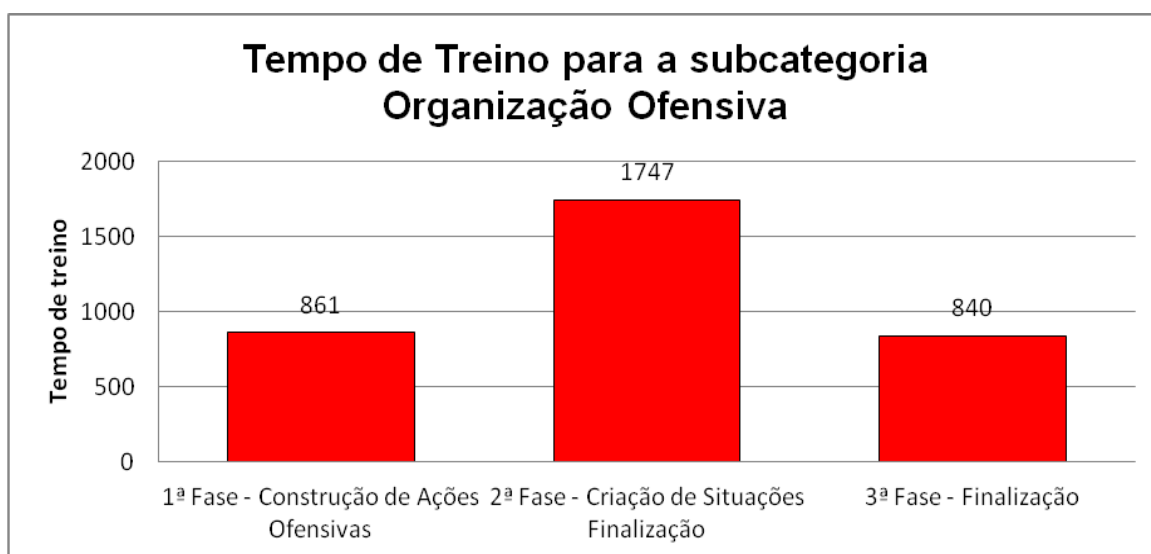
- Saída da bola – superioridade numérica na saída da bola, formando linha de 3 jogadores (médio defensivo recebe entre os centrais);
- Passar para atrair – criar espaço nas costas da equipa adversária;
- Jogo direto – caso não haja hipóteses de jogar curto;
- Unidade Ofensiva – subir em bloco.

## 2ª Fase – Criação de situações de finalização

- Campo grande – máxima amplitude e profundidade;
- Linha de passe em diagonal no corredor lateral – no corredor lateral jogador por dentro, jogador por fora;
- Apoio ao portador da bola – Relação próxima entre jogadores através de passe;
- Progressão em posse – Condução para zona de finalização
- Alternar jogo pelos de 3 corredores – sempre que não haja possibilidade de progressão;
- Movimentação para finalização – movimento de rutura, rotação ou passe para finalização.

## 3ª Fase – Finalização

- Realização de cruzamentos – segundo movimentações dos colegas;
- Ocupação de zonas privilegiadas de finalização.



**Figura 31 – Tempo de Treino para a subcategoria Organização Ofensiva**

A figura 31, mostra o volume de treino das diferentes fases da subcategoria organização ofensiva foi: 1ª Fase (construção de ações ofensivas) trabalhada durante 861 minutos, 2ª Fase (criação de situações de finalização) com 1747 minutos e por último o somatório dos comportamentos dedicados à 3ª fase (finalização) com 840 minutos. Estes resultados, revelam aquilo que é o desejo por parte do treinador, procurando espaço para criar situações em que fosse possível atirar ao alvo, isto embora os exercícios de treino terem como principal objetivo provocar comportamentos para criar situações de finalização, não impede que os jogadores não pudessem atirar à baliza. Podemos verificar que 19 golos marcados em Organização

Ofensiva dos 57 golos totais, correspondendo a 33%. Além da satisfação do número de golos marcados nesta categoria, a equipa técnica gostaria que esta fosse a categoria com a maior percentagem de golos marcados.

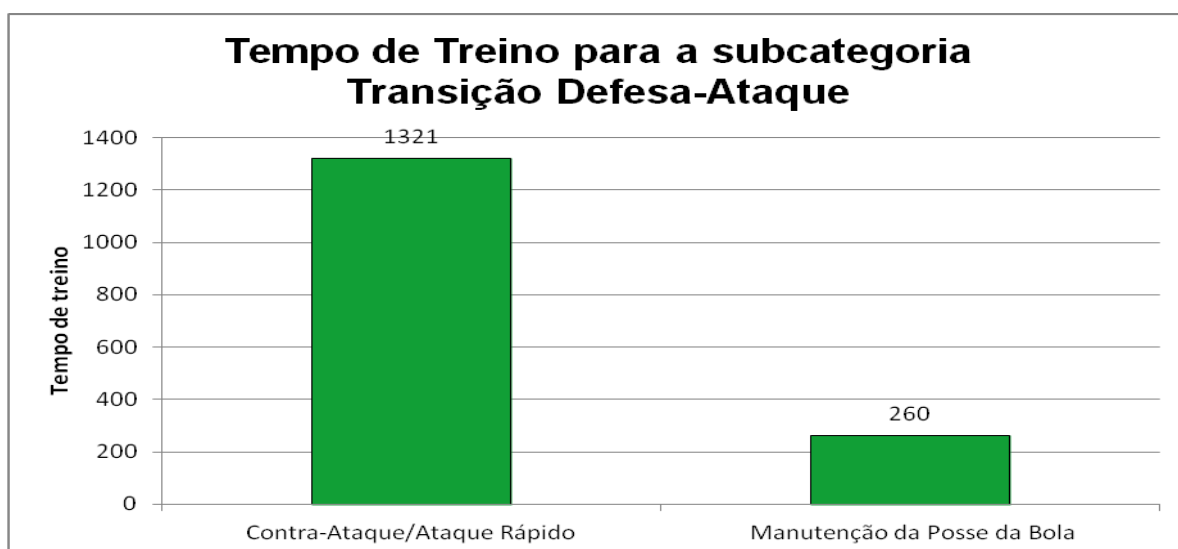
Quanto à categoria *Exercícios para Transição Defesa-Ataque*, foram criadas 2 subcategorias, com os respetivos comportamentos:

#### Ataque Rápido/Contra Ataque

- Rápida mudança de atitude;
- Progredir pelo corredor central – aproveitar espaço e sem oposição próxima, conduzir a bola para atrair adversários e libertar o colega sem marcação;
- Ocupar rapidamente os 3 corredores de jogo – Possibilitar ao portador da bola uma solução de passe à direita e à esquerda;
- Procurar jogadores mais adiantados – Aproveitar espaço atrás da linha defensiva adversária.

#### Recuperação com saída em posse

- Gerir a manutenção da posse de bola – Retirar a bola da zona de pressão para zonas pouco pressionantes (tendo em conta os momentos críticos do jogo – resultado, inferioridade numérica, desgaste físico, estratégia, etc).



**Figura 32– Tempo de Treino para a subcategoria Transição Defesa-Ataque**

Ao nível da subcategoria transição defesa-ataque como ilustra a figura 32, foi dado um maior foco ao contra-ataque e o ataque rápido dedicando 1321 minutos do que gerir a posse de bola após a sua recuperação com 260 minutos. Este último comportamento, foi trabalhado de forma a atuar de acordo com os momentos críticos do jogo, ou seja de forma a preparar os jogadores para eventuais situações em que ao recuperar a bola não procurassem rapidamente o alvo.

A equipa técnica, após análise constatou-se que os exercícios realizados por contra-ataque/ataque rápido permitiu à equipa realizar um número de golos bastante satisfatório (21), o que corresponde a 37% dos golos totais marcados.



#### 3.3.1.3.4) Categorias de Exercícios do Processo Defensivo

Quanto à categoria *Exercícios para Organização Defensiva*, foram criadas 3 subcategorias, com os respetivos comportamentos:

1ª Fase – Impedir construção de ações ofensivas

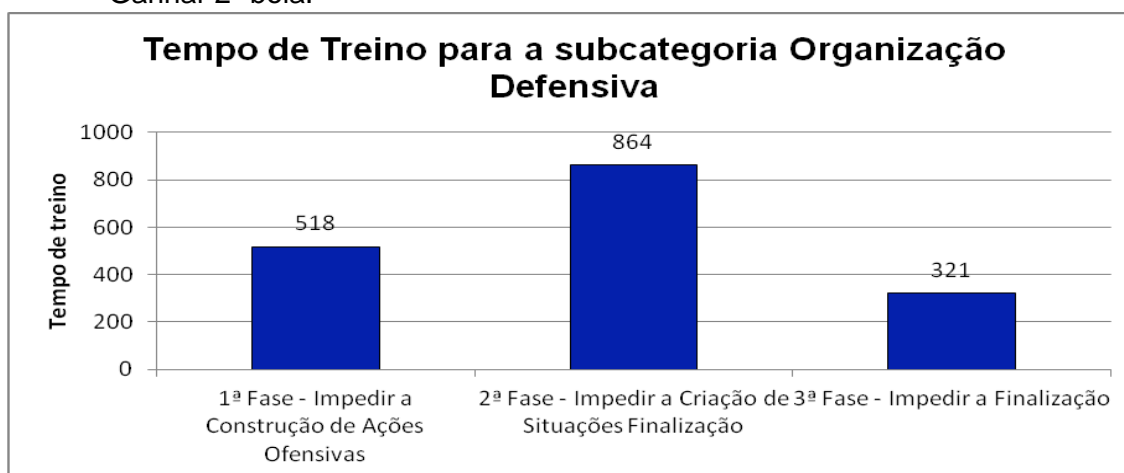
- Pressão Alta – Obrigar equipa adversária a jogar longo;
- Evitar a construção pelo corredor central
- Evitar relações dentro da estrutura
- Bola Coberta/Bola Descoberta – controlo da profundidade da linha defensiva , de acordo com a posição da bola;

2ª Fase – Impedir situações de finalização

- Campo Pequeno – compactação com setores próximos para fechar espaços;
- Pressão forte no corredor lateral;
- Basculação – libertação do lado oposto da bola;
- Subida no terreno reduzindo espaço

3ª Fase – Impedir finalização

- Sair ao portador da bola com cobertura;
- Ocupação de zonas privilegiadas de finalização;
- Ganhar 2ª bola.



**Figura 33 - Tempo de Treino para a subcategoria Organização Defensiva**

Como é possível constatar pela figura 33, o principal foco do trabalho realizado à subcategoria organização defensiva foi a 2ª Fase (impedir a criação de situações de finalização) com 864 minutos, seguido da 1ª Fase (impedir a construção de ações ofensivas) com 518 minutos e por fim a 3ª Fase (impedir a finalização) com 321 minutos. Apesar do principal objetivo após a perda seja a recuperação imediata do objeto de jogo, quando isto não era conseguido procurou-se adaptar os jogadores a reduzir o espaço de criação do adversário, consoante a posição da bola. Assim a equipa deveria aumentar e reduzir a profundidade entre a defesa e a baliza deixando o adversário sem oposição na sua 1ª Fase de construção. O número de golos sofridos, nesta categoria pode ser encarado de uma maneira agradável, no entanto deve ser

considerada uma melhoria dos exercícios para a categoria Organização Defensiva, de forma a diminuir os 12 golos sofridos (32% dos golos totais sofridos).

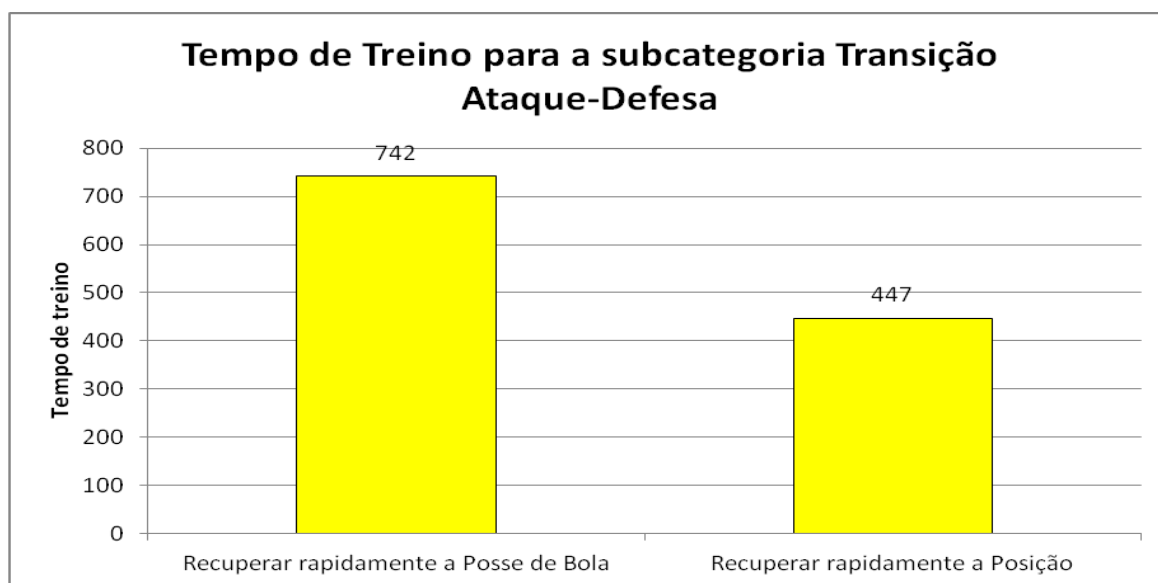
Quanto à categoria *Exercícios para Transição Ataque-Defesa*, foram criadas 2 subcategorias, com os respetivos comportamentos:

Recuperar rapidamente a bola

- Reação imediata à perda da bola;
- Pressão sobre o portador da bola.

Recuperar rapidamente a posição

- Fechar o corredor central - 1ª opção de passe adversário em largura;
- Eliminar linhas de passe – fechar a equipa criando várias linhas em profundidade).



**Figura 34 – Tempo de Treino para a subcategoria Transição Ataque-Defesa**

Relativamente à subcategoria ataque-defesa, a figura 34 ilustra que o objetivo de um grande número de exercícios de treino baseava-se na reação imediata à perda da bola com vista a recuperar rapidamente a posse de bola (742 minutos). Contudo, caso a pressão realizada não surtisse efeito, os jogadores deveriam juntar os setores de forma a retirar espaço ao adversário e recuperar rapidamente a posição (447 minutos). A respetiva análise permite-nos concluir que o volume de treino indicado para exercícios que procuram recuperar rapidamente a posse de bola, acaba por ser baixo perante os objetivos que muitos exercícios de treino procuravam exercer, sendo de salientar o fato de possuir comportamentos que os jogadores se mostravam mais adaptados. Após a análise realizada os exercícios para esta categoria verificou-se uma percentagem 32% dos golos totais sofridos, com um total de 12 golos sofridos, de realçar que o volume de treino em relação ao número de golos marcados é satisfatório.

### 3.3.1.3.5) Categoria de Exercícios de Esquemas Táticos

Como já foi referido, a categoria de Exercícios para Esquemas Táticos ou Bolas Paradas foi aquela que menos tempo de treino utilizou. Apresento a forma como foram distribuídos os 208 minutos.



Figura 35 – Tempo de Treino para a categoria Esquemas Táticos

Dentro desta categoria como refere a figura 35, dedicou-se 98 minutos aos exercícios para cantos, 70 minutos para os exercícios de livres, 30 minutos para os exercícios de lançamentos e por fim 10 minutos para os exercícios de penaltis. Os esquemas táticos, obtiveram um volume de treino baixo para a importância dada a esta categoria pela equipa técnica, pois existia uma enorme preocupação sobre os esquemas táticos nos instantes anteriores ao começo do jogo. Nesta categoria, a equipa técnica abordou que esta categoria de treino deveria ter um maior número de volume de treino, principalmente pelo número de golos sofridos (13), por outro lado a equipa técnica mostrou-se bastante realizada pelo número de golos (17) conseguidos dado o volume de treino dado aos esquemas táticos ofensivos.

### 3.3.1.3.6) Categoria de Exercícios de Aspetos de Suporte à Conceção do Jogo

A categoria de Exercícios para aspetos de suporte à conceção de jogo, ocuparam um total de 2925 minutos ao longo da época, distribuídos em cinco subcategorias.

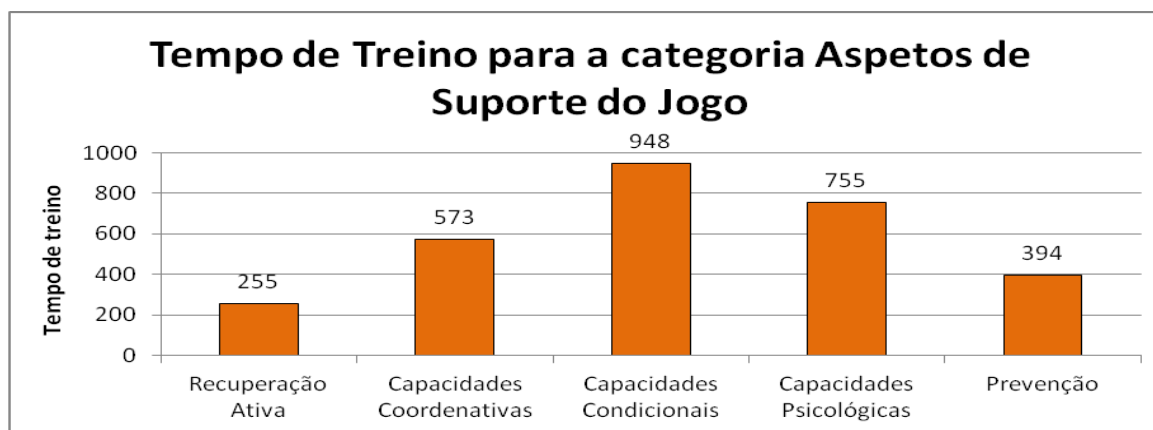


Figura 36 – Tempo de Treino para a categoria Aspetos de Suporte ao Jogo

Esta categoria é bastante alargada (Figura 36), considerando que a subcategoria das capacidades condicionais foi aquela que mais tempo de treino teve com 948 minutos, sendo que no segundo dia treinos do microciclo havia espaço para a realização de um circuito de potência, por vezes no terceiro dia de treinos do microciclo realizava-se sobretudo exercícios para resistência e por fim no quarto e último treino do microciclo era trabalhada a velocidade.

A capacidade psicológica ocupou 755 minutos de trabalho, criando muitos exercícios que demonstrassem um caráter competitivo e estimulassem a concentração dos jogadores. A capacidade coordenativa obteve 573 minutos de volume de treino, realizando essencialmente exercícios de técnica específica para a modalidade futebol. Dedicou-se na prevenção 394 minutos de treino, nomeadamente no período pré-competitivo, sendo realizados exercícios de fortalecimento do core e alongamentos. Por último, dedicou-se à recuperação ativa com um total de 255 minutos.

### 3.3.1.3.7) Categoria por Microciclo Padrão

Foi realizada uma análise ao volume de treino das diferentes categorias criadas por microciclo padrão. Assim, apenas foram considerados os 30 microciclos do período competitivo e 120 sessões de treino.

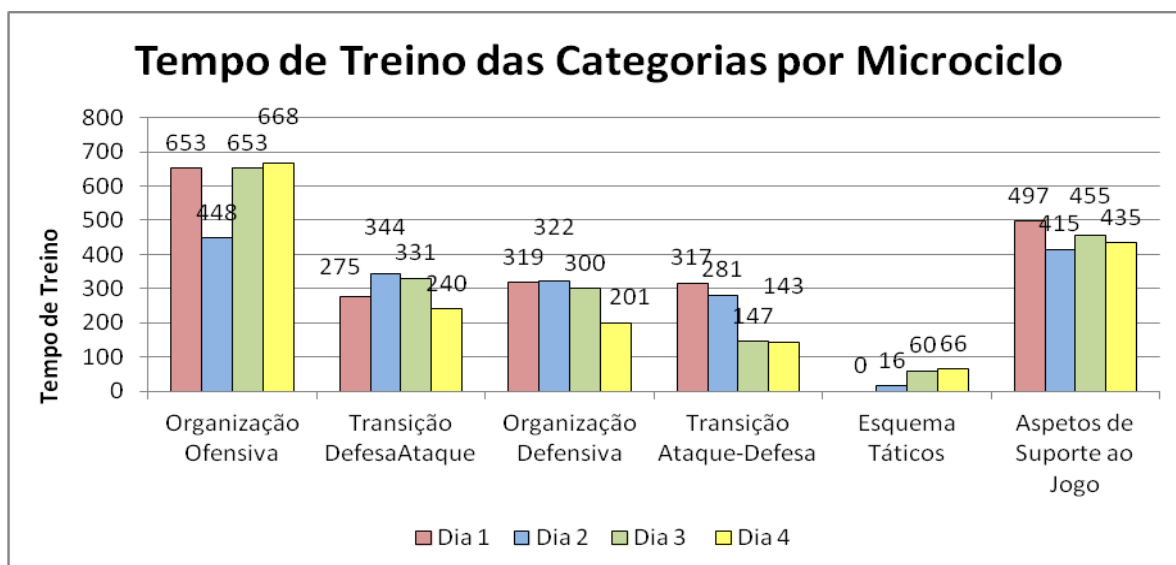


Figura 37 – Tempo de Treino das Categorias por Microciclo

Analisando a figura 37, o primeiro treino da semana maioritariamente verifica-se que se dedicou grande parte do tempo ao processo ofensivo, nomeadamente a organização ofensiva com 653 minutos. Em segundo, os aspetos de suporte ao jogo dedicaram 497 minutos, sendo o dia da semana que mais se dedica a esta categoria. O processo defensivo, ilustra o equilíbrio entre as subcategorias organização defensiva (319 minutos) e transição ataque-defesa (317 minutos). De referir que não

existiu indicação de nenhum minuto referente ao primeiro dia de treinos da semana na categoria esquemas táticos.

No segundo treino da semana, destaca-se o processo ofensivo com 448 minutos para a organização ofensiva e 344 minutos de treino para a transição defesa-ataque. De referir que é o dia com maior volume de treino para a subcategoria organização defensiva (322 minutos) e o dia com menor volume de treino para os aspetos de suporte ao jogo (415 minutos).

No terceiro treino da semana, destaque para o processo ofensivo que foi o que mais se procurou trabalhar dedicando 653 minutos à organização ofensiva e 331 minutos à transição defesa-ataque. Nos aspetos de suporte ao jogo, verifica-se o segundo maior volume de treino dedicado a esta subcategoria (455 minutos).

No quarto e último treino da semana, destaque para organização ofensiva com 668 minutos e para os esquemas táticos com 66 minutos, sendo este o dia que maior volume de treino possui. Pelo contrário, este é o dia que se dedica menos às subcategorias do processo defensivo (344 minutos).

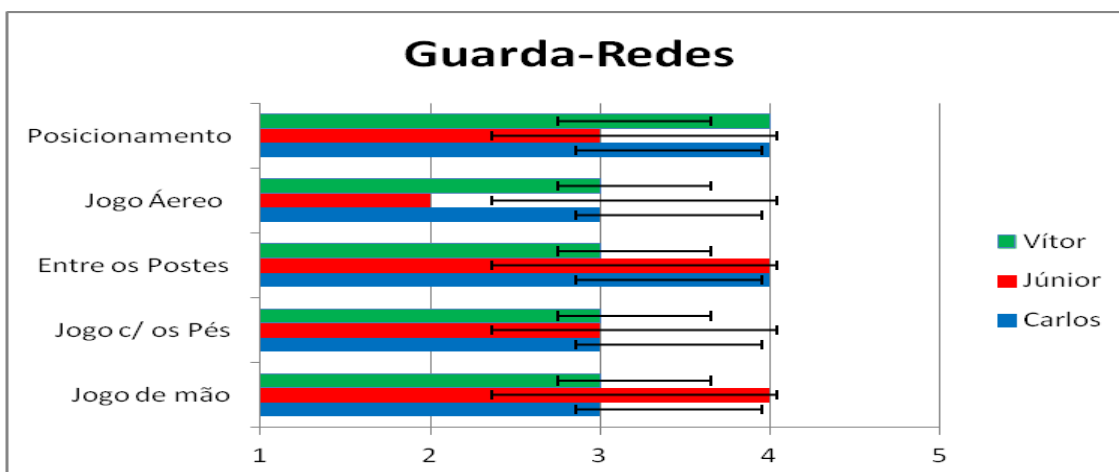
### **3.3.2) Avaliação e Controlo da Competição**

#### **3.3.2.1) Avaliação do Desempenho Individual em Competição**

A avaliação realizada às ações, assenta nos critérios criados na alínea) 3.3.1.1, procurando em jogo avaliar os jogadores, através dos seus comportamentos técnico-táticos e capacidade física, em função da resolução de diversificados contextos que o jogo lhes oferece.

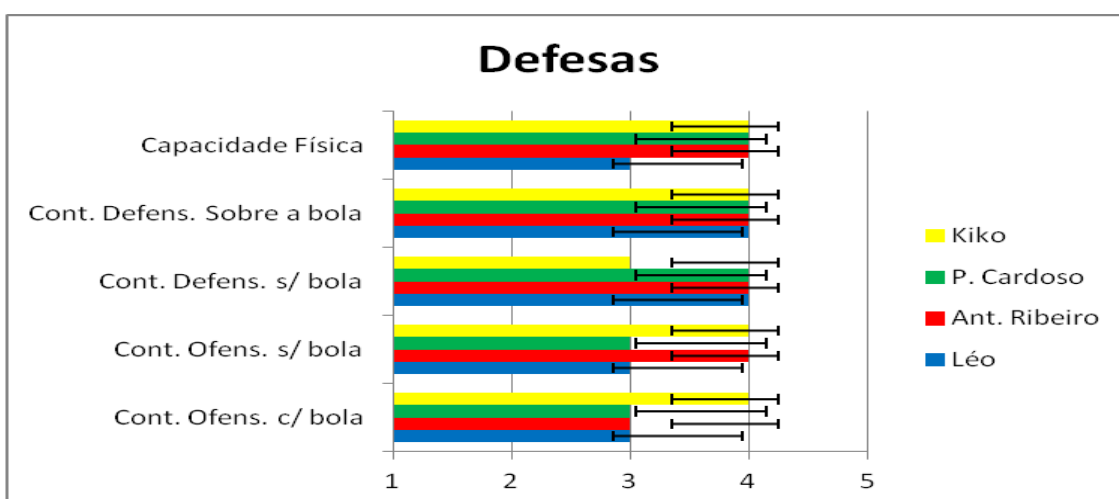
A avaliação foi realizada ao longo de todos os jogos oficiais. Criou-se uma classificação com 3 conteúdos de avaliação (conteúdos ofensivo com bola e sem bola; conteúdo defensivo sobre a bola e sem bola; a dimensão física) para todos os jogadores, com exceção dos jogadores para a posição de guarda-redes, uma vez que para esta posição foi avaliada em apenas um conteúdo (atributos do guarda-redes). Convém esclarecer, que para a apresentação dos resultados foram escolhidos os quatro jogadores com mais tempo de jogo dividido por três setores: defesas, médios e avançados, uma vez que estes possuem um maior número de avaliações devido ao maior volume de competição.

Para avaliar cada um dos parâmetros foi criada uma escala de 1 a 5 (1- Desempenho muito fraco; 2- Desempenho fraco; 3- Razoável desempenho; 4- Bom desempenho; 5- Excelente desempenho), realizando-se posteriormente a média dos parâmetros para cada um dos conteúdos em análise. Os critérios de avaliação dos conteúdos encontram-se em anexo.



**Figura 38 – Avaliação dos jogadores da posição de Guarda-Redes**

A posição de guarda-redes (figura 38), pelo facto de ser uma posição específica foram expostos os três guarda-redes disponíveis no plantel, embora que o atleta Carlos tenha efetuado 26 jogos e 2340 minutos de jogo, relativamente aos atletas Júnior e Vítor realizaram 1 jogo e 90 minutos. Quanto à avaliação da posição foi efetuada em conjunto com o treinador de guarda-redes, verificando-se que os atletas Carlos e Vítor obtiveram em jogo um bom desempenho no posicionamento, no jogo aéreo os mesmos atletas obtiveram um razoável desempenho e o atleta Júnior obteve uma nota negativa, no comportamento entre os postes os atletas Júnior e Carlos foram classificados com o valor 4, no jogo com os pés todos os atletas obtiveram a classificação 3, por fim destaca-se o atleta Júnior com um bom desempenho no atributo jogo de mãos.



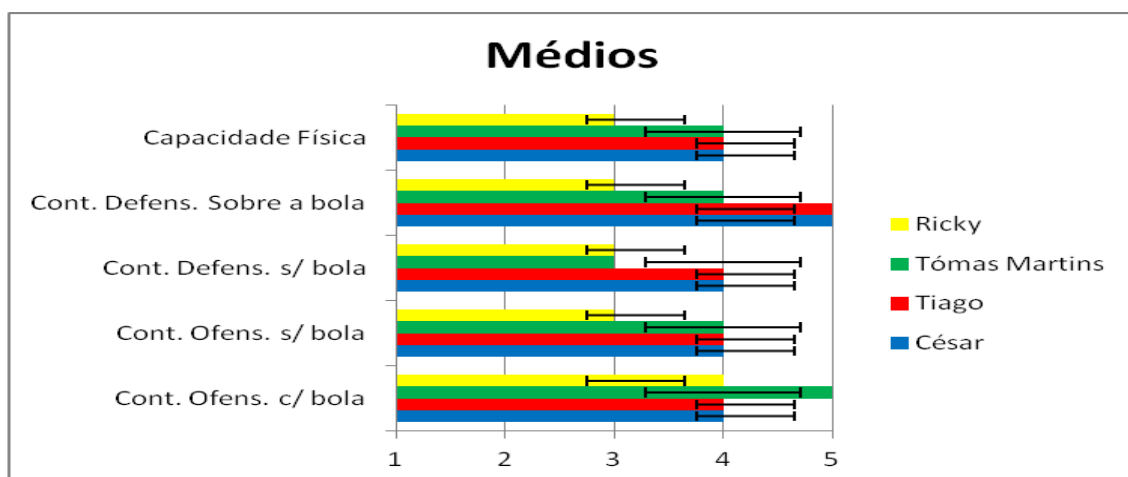
**Figura 39 – Avaliação dos jogadores do setor "Defesas"**

No setor defensivo (figura 39), foram escolhidos para a avaliação os atletas Kiko (lateral-direito), Léo (lateral-esquerdo), Pedro Cardoso e António Ribeiro (defesas-centrais).

Na dimensão capacidade física, é de realçar que Léo possui a avaliação mais baixa com 3 valores, embora que este atleta para dimensão capacidade física em treino mantém a mesma classificação. O atleta Pedro Cardoso supera o valor 3 em treino possuindo uma avaliação superior, os restantes mantiveram as suas classificações relativamente ao valor atribuído em treino.

Nos conteúdos defensivos sobre a bola, todos os atletas possuem um bom desempenho, enquanto no conteúdo defensivo sem bola todos os atletas à exceção do atleta Kiko obtiveram um razoável desempenho. O atleta Pedro Cardoso supera em jogo as suas classificações em treino, deste modo para o conteúdo defensivo sobre a bola e no conteúdo defensivo sem a bola, o atleta Kiko possui em treino bom desempenho e em competição obteve um razoável desempenho.

Nos conteúdos ofensivos sem bola, o atleta António Ribeiro e Kiko possuem um bom desempenho em competição superiorizando-se à classificação atribuída em treino. O conteúdo ofensivo com bola, o atleta Kiko foi-lhe atribuído um bom desempenho, os restantes atletas obtiveram um razoável desempenho.

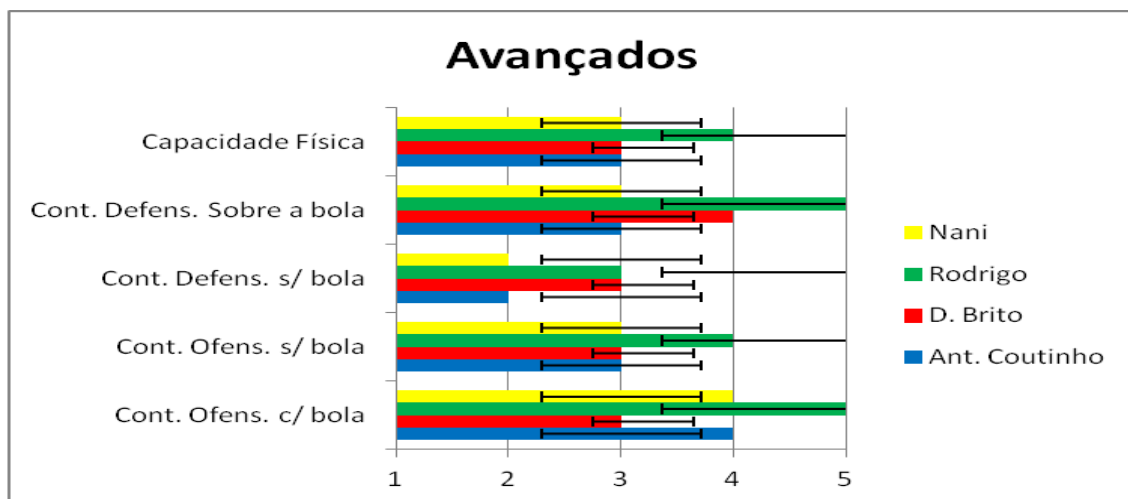


**Figura 40 – Avaliação dos jogadores do setor “Médios”**

Os Médios (figura 40), escolhidos para serem apresentados foram os atletas Ricky (médio ofensivo), Tomás Martins (médio ofensivo), Tiago (médio defensivo) e César (médio defensivo). Referente à dimensão física, apenas um atleta (Ricky) obteve um classificação mais baixa que o valor 4. É de destacar que as notas atribuídas em treino foram idênticas àquelas que foram atribuídas em competição.

Nos conteúdos defensivos sobre a bola, de referir que dois jogadores (Tiago e César) obtiveram um excelente desempenho, o atleta Tomás Martins obteve a um bom desempenho e o atleta Ricky obteve um razoável desempenho. No conteúdo defensivo sem bola, os atletas Tiago e César obtiveram as notas mais altas para este conteúdo com o valor 4.

Nos conteúdos ofensivos sem bola, à exceção do atleta Ricky, todos os atletas apresentados obtiveram um bom desempenho, de salientar que para este conteúdo em treino o atleta César foi o jogador que teve a classificação mais baixa, aumentando a sua classificação em competição. Os conteúdos ofensivos com bola, é de destacar o atleta Tomás Martins que obteve a classificação máxima atribuída.



**Figura 41 – Avaliação dos jogadores do setor “Avançados”**

Os avançados (figura 41), apresentados foram os atletas Nani (extremo), Rodrigo (extremo), Diogo Brito (ponta-lança) e António Coutinho (ponta-lança). Na dimensão física, a nota possuída pelo atleta Rodrigo é a superior, o mesmo se reflete em treino obtendo um bom desempenho.

No conteúdo defensivo sobre a bola, é de referir que o atleta Rodrigo obteve um excelente desempenho, enquanto o atleta Diogo Brito obteve um bom desempenho em competição, enquanto em treino obteve um razoável desempenho. O conteúdo defensivo sem bola, neste aspeto é de salientar dois jogadores com notas negativas (António Coutinho e Nani), em muito devido à recuperação da posição e no equilíbrio defensivo prestado em jogo.

No conteúdo ofensivo sem bola, a maior nota neste conteúdo é do atleta Rodrigo com a classificação 4, todos os elementos com a exceção do Diogo Brito obtiveram a mesma classificação na avaliação em treino. No conteúdo ofensivo com bola, a classificação mínima foi verificada no atleta Diogo Brito com o valor 3 e a classificação máxima foi verificada pelo atleta Rodrigo obtendo um excelente desempenho.

### **3.3.2.2) Análise Global do Desempenho em Competição**

A análise global do coletivo em processo competitivo foi realizada com base na perceção da equipa técnica sobre o nível de desempenho dos jogadores, tendo como referência os comportamentos do modelo de jogo da equipa. A avaliação foi realizada ao processo ofensivo (organização ofensiva e transição defesa-ataque) e ao processo



defensivo (organização defensiva e transição ataque-defesa), juntamente com os esquemas táticos (ofensivos e defensivos). Os comportamentos foram avaliados jornada a jornada, dada a prestação global da equipa. Esta avaliação foi realizada com base na escala descrita na tabela 15, tendo sido instruído e explicado à equipa técnica, o modo de aplicação. Esta avaliação foi realizada em conjunto pela equipa técnica, habitualmente no treino seguinte ao jogo avaliado, de forma a evitar que estas fossem executadas imediatamente a seguir ao jogo, para evitar excessiva carga emocional. Em anexo, encontra-se a folha criada para o registo do desempenho global na competição.

**Tabela 15 - Escala de Avaliação de Desempenho**

5 – Excelente desempenho	Correspondeu completamente às exigências do comportamento, evidenciando excelente adaptabilidade ao contexto.
4 – Bom desempenho	Correspondeu aos indicadores do comportamento, com raras exceções, em aspetos pouco relevantes para o contexto.
3 – Razoável desempenho	Correspondeu, em termos globais, às exigências do comportamento.
2 – Fraco desempenho	Há aspetos fundamentais deste comportamento que não foram demonstrados.
1 – Muito fraco desempenho	Houve grandes lacunas em aspetos cruciais do comportamento.

### **3.3.2.2.1) Análise Global dos Processo de Jogo e os Esquemas Táticos**

A tabela 16, encontram-se apresentadas as médias dos dois momentos de jogo para o processo ofensivo e defensivo, tal como os esquemas táticos, referentes à avaliação efetuada dos 18 jogos da 1ª fase e dos 10 jogos realizados na 2ª fase (Fase de Promoção) da II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”.

**Tabela 16 - Avaliação Global dos Processos de Jogo e dos Esquemas Táticos**

Categorias		Média da 1ª Fase	Média da 2ª Fase	Média Total
Processo Ofensivo	Organização Ofensiva	3,4	3,3	3,4
	Transição Defesa-Ataque	3,2	3,5	3,4
Processo Defensivo	Organização Defensiva	3,3	3,2	3,3
	Transição Ataque-Defesa	3,3	3,6	3,5
Esquemas Táticos		3,3	3,4	3,4

O processo ofensivo obteve uma média de 3,4, com a organização ofensiva a apresentar uma média total igual 3,4 e a fase transição defesa-ataque uma média total igual 3,4. Durante a 1ª fase a equipa apresentou uma média de 3,4 para a organização ofensiva e uma média de 3,2 para a fase de transição defesa-ataque numa escala de

1 a 5, alcançando 39 golos (2,16 golos por jogo), apresentando o melhor ataque da 1ª fase (Série D). Na 2ª Fase, a equipa obteve uma média igual 3,3 na organização ofensiva e uma média igual a 3,5 na fase de transição defesa-ataque, mesmo que ocorra um decréscimo do coeficiente de golos marcados por jogo (1,6 golos por jogo), facilmente explicada pela ocorrência de 21 golos do aproveitamento rápido da desorganização do adversário na recuperação da posse da bola.

Ao processo defensivo, foi-lhe atribuído uma média de desempenho de 3,4 por jogo, com a organização defensiva a ter uma média total igual 3,3 e a fase transição ataque-defesa uma média total igual 3,5. A equipa durante a 1ª fase apresentou uma média de 3,3 para a organização defensiva e uma média de 3,3 para a fase de transição ataque-defesa, com um coeficiente de 1,2 golo sofridos por jogo. No entanto, na 2ª fase o desempenho defensivo mostrou-nos piores resultados com a equipa obter média igual 3,2 na organização ofensiva e uma média igual a 3,6 na fase de transição defesa-ataque, verificando-se um registo de 1,5 golo sofrido por jogo.

Os esquemas táticos obtiveram uma média total de 3,2, dado que pode ser justificado pela quantidade de golos sofridos na 2ª fase fruto desta situação.

#### **3.3.2.2.1.1) Análise do Desempenho no Processo Ofensivo**

Na tabela 17, estão representadas as médias referentes à avaliação dos comportamentos na 1ª e 2ª fase da competição para a organização ofensiva.

**Tabela 17 -Avaliação do desempenho dos comportamentos da Organização Ofensiva em competição**

<b>Comportamentos</b>	<b>Média 1ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Média 2ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>1ª Fase – Construção de Ações Ofensivas</b>	3,4	0,62	3,4	0,61
Equilíbrio Posicional	3,3	0,75	3,5	0,71
Saída da Bola	3,5	0,86	3,7	0,82
Passar para atrair	3,4	0,70	3,0	0,67
Jogo Direto	3,5	0,71	3,2	0,92
Unidade Ofensiva	3,2	0,62	3,4	0,70
<b>2ª Fase – Criação de Situações de Finalização</b>	3,4	0,47	3,3	0,57
Campo Grande	3,6	0,62	3,7	0,67
Linha de Passe em Diagonal no Corredor Lateral	3,1	0,64	3,0	0,47
Apoio ao portador da bola	3,5	0,62	3,5	0,85
Progressão em Posse	3,3	0,67	2,7	0,82
Alternar jogo pelos 3 corredores	3,4	0,50	3,4	0,52
Movimentações para finalização	3,3	0,77	3,4	1,07
<b>3ª Fase – Finalização</b>	3,3	0,89	3,2	0,88
Realização de Cruzamento	3,4	0,78	3,2	0,92
Ocupação de Zonas de Finalização	3,2	1,06	3,1	0,88

A fase de construção de ações ofensivas, foi aquela que apresentou uma média superior às restantes fases da organização ofensiva. O comportamento que apresentou maior média no conjunto da 1ª fase e 2ª fase foi na *saída da bola*, com uma média por jogo de 3,5 e 3,7 respetivamente. Este comportamento pressupõe a criação superioridade numérica na saída de bola pelo guarda-redes, através do recuo do médio defensivo, criando uma linha de 3 centrais permitindo que a equipa saía a jogar pelo corredor central quando os laterais estão a ser pressionados. Quanto ao comportamento que teve menor média foi o de passar para atrair, no qual se pretende que após um passe ocorra pressão sobre o portador da bola, de forma a criar espaço nas costas da equipa adversária. No entanto, é de referir que ocorreu um decréscimo na quantidade e qualidade da realização deste comportamento em jogo da 1ª fase para a 2ª fase da competição.

A fase de criação de situações de finalização, o comportamento que obteve a maior média foi *campo grande*. De acordo com o modelo de jogo preconizado pelo treinador, este comportamento requer que em campo a equipa procure dar o máximo de largura e profundidade. Verificámos que este comportamento obteve a avaliação de bom desempenho em 27 dos 28 jogos realizados. Por outro lado, o comportamento que na 1ª e 2ª fase apresentou pior média foi a *linha de passe em diagonal no corredor lateral*. A equipa apresentou muitas dificuldades neste comportamento apresentando as piores médias para este comportamento na fase de criação de situações de finalização.

Na fase de finalização, o comportamento *realização de cruzamentos* apresentar a média mais alta (média=3,3) relativamente ao comportamento *ocupação de zonas de finalização* (média=3,2). O facto de a equipa não concretizar muitas oportunidades de golo, sobretudo devido ao posicionamento e às movimentações do setor mais avançado da equipa, refletiu-se nos resultados apresentados para este último comportamento mencionado. Apesar da equipa ter sido a mais concretizadora da 1ª fase (série D), leva-nos a querer que as avaliações iniciais poderiam ter sido ainda mais positivas, não sendo justa a classificação atribuída para estes comportamentos.

Na tabela 18, apresentamos os dados recolhidos referentes à avaliação dos comportamentos para a fase de transição defesa-ataque em competição.

**Tabela 18 - Avaliação do desempenho dos comportamentos da Transição Defesa-Ataque em competição**

<b>Comportamentos</b>	<b>Média 1ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Média 2ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Ataque-Rápido/Contra-Ataque</b>	3,5	0,45	3,5	0,59
Rápida mudança de atitude	3,5	0,79	3,7	0,82
Progredir c/ bola no Corredor Central	3,1	0,73	3,0	0,82
Ocupar rapidamente os 3 corredores	3,6	0,62	3,7	0,48
Procurar jogadores mais adiantados	3,8	0,43	3,6	0,70
<b>Recuperação c/ Saída em Posse</b>	2,9	0,64	3,5	0,97
Manutenção da Posse de Bola	2,9	0,64	3,5	0,97

Na fase ataque rápido/contra-ataque apresentou uma média igual a 3,5. Quanto ao comportamento que melhor desempenho obteve na 1ª fase do campeonato foi o *procurar jogadores mais adiantados*, procurando aproveitar o espaço atrás da linha defensiva adversária. Durante a 2ª fase, o desempenho deste comportamento piorou ligeiramente, assim os comportamentos que apresentaram melhor desempenho foi *rápida mudança de atitude e ocupar rapidamente os 3 corredores*, ou seja, verificou-se que os atletas melhoraram a sua abordagem quando se verificava uma desorganização momentânea do adversário, tentando possibilitar ao portador da bola linhas de passe á direita e à esquerda. Na etapa ataque rápido/contra-ataque o comportamento que obteve o desempenho mais baixo foi *progredir a bola pelo corredor central*. Este dado pode ser justificado pelo facto da equipa adversária procurar fechar rapidamente o corredor central. A fase recuperação com saída em posse obteve um aumento significativo da 1ª fase para a 2ª fase da competição, isto depreende que a desorganização das equipas adversárias da 1ª fase é superior às equipas adversárias da 2ª fase da competição.

#### **3.3.2.2.1.2) Análise do Desempenho no Processo Defensivo**

Esta etapa do jogo, como já tínhamos referido anteriormente, foi dividido em 3 fases, sendo atribuídos comportamentos em cada uma das fases. Na tabela 19, encontram-se os resultados referente ao desempenho em competição.

Tabela 19 - Avaliação dos comportamentos da Organização Defensiva em competição

Comportamentos	Média 1ª Fase	Desvio Padrão	Média 2ª Fase	Desvio Padrão
<b>1ª Fase – Impedir a Construção de Ações Ofensivas</b>	3,2	0,51	3,1	0,59
Pressão Alta	3,1	0,83	3,0	0,94
Evitar a construção pelo corredor central	3,6	0,50	3,2	0,63
Evitar relações dentro da estrutura	3,1	0,68	3,0	0,67
Bola Coberta/ Bola Descoberta	2,9	0,64	3,0	0,67
<b>2ª Fase de – Impedir a Criação de Situações de Finalização</b>	3,4	0,53	3,5	0,53
Campo Pequeno	3,3	0,67	3,4	0,52
Pressão forte no Corredor Lateral	3,6	0,78	3,5	0,85
Basculação (Lado Forte/Lado Fraco)	3,6	0,62	3,7	0,67
Subida no terreno reduzindo espaço	3,2	0,55	3,3	0,67
<b>3ª Fase – Impedir a Finalização</b>	3,3	0,48	3,1	0,65
Sair ao portador da bola com cobertura	3,4	0,62	3,0	0,82
Ocupação de zonas privilegiadas de Finalização	3,3	0,49	3,2	0,63
Ganhar 2ªs bolas	3,1	0,58	3,1	0,74

Na fase de impedir a construção de ações ofensivas, o comportamento que melhor desempenho apresentou na 1ª fase e na 2ª fase foi *evitar construção pelo corredor central*, com uma média igual a 3,4. Isto demonstra que a equipa manteve uma organização coesa evitando que o adversário penetra-se pelo corredor central. Por outro lado, o comportamento com pior desempenho na 1ª fase e na 2ª fase foi *bola coberta/bola descoberta*. A dificuldade na aplicação deste comportamento, foi identificado no início da época desportiva como um comportamento que os atletas teriam uma grande dificuldade. No entanto, este dado melhorou na 2ª fase do campeonato, embora com uma nota baixa a equipa técnica considera positiva a forma como os atletas reagiram ao trabalho aplicado neste comportamento.

Na fase de impedir a criação de situações de finalização, o comportamento que apresentou melhor desempenho em ambas as fases da competição, foi a *basculação*, ou seja, isto significa a libertação do lado oposto da bola quando se encontramos em processo defensivo, para assim garantir que a equipa ficava mais compacta e homogénea. A equipa demonstrou menor desempenho em ambas as fases no comportamento *subir no terreno reduzindo espaço*, ou seja, quando o adversário jogava a bola para trás ou o portador da bola se encontrava virado de costas para a nossa baliza, no entanto, apesar de ser o valor mais baixo comparado com os restantes comportamento deste momento, a classificação atribuída é bastante aceitável.

Na fase de Impedir a finalização, o comportamento que exibiu melhor desempenho na 1ª fase (média=3,4) foi *sair ao portador da bola com cobertura*, ou seja, é a

capacidade de pressionar o jogador adversário portador da bola, quando este estiver perto da baliza e este se encontre com o devido auxílio caso venha a ser ultrapassado, por outro lado este comportamento foi o que teve pior desempenho na 2ª fase (média=3) . Por sua vez, o comportamento *ganhar as 2ªs bolas*, foi o que exibiu menor média na 1ª fase com a média igual a 3,1.

Na tabela 20, são apresentados os dados recolhidos referentes à avaliação do desempenho da transição ataque-defesa na competição.

**Tabela 20 - Avaliação dos comportamentos da Transição Ataque-Defesa em competição**

<b>Comportamentos</b>	<b>Média 1ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Média 2ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Recuperar rapidamente a bola</b>	3,4	0,63	3,7	0,88
Reação imediata à perda da bola	3,6	0,70	3,7	0,82
Pressão sobre o portador da bola	3,2	0,73	3,6	0,97
<b>Recuperar rapidamente a posição</b>	3,2	0,39	3,5	0,47
Fechar o Corredor Central	3,2	0,51	3,6	0,70
Eliminar linhas de passe	3,2	0,65	3,4	0,70

Como podemos verificar, recuperar rapidamente a bola apresentou uma média igual a 3,4 na 1ª fase e 3,7 na 2ª fase. O comportamento que desta etapa que obteve a melhor classificação de desempenho foi a *reação imediata à perda da bola*, o valor mais baixo foi o comportamento *pressão sobre o portador da bola*, embora fosse de realçar a melhoria significativa para a 2ª fase da competição.

Quanto aos comportamentos de recuperar rapidamente a posição verificou-se uma igualdade na média (média=3,2) na 1ª fase da competição entre os comportamentos *fechar o corredor central* e *eliminar linhas de passe entre linhas*, enquanto na 2ª fase da competição houve um melhor desempenho relativamente ao comportamento *fechar o corredor central*, com média igual 3,6.

### **3.3.2.2.1.3) Análise do Desempenho dos Esquemas Táticos**

Na tabela 21, encontram-se os dados relativos ao desempenho médio das situações de bola parada, a nível ofensivo e defensivo, durante ambas as fases da II Divisão do Campeonato da Nacional de Juniores “A”.

**Tabela 21 - Avaliação do desempenho dos Esquemas Táticos em competição**

<b>Comportamentos</b>	<b>Média 1ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Média 2ª Fase</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Esquemas Táticos</b>				
Esquemas Táticos Ofensivos	3,6	0,78	3,5	0,85
Esquemas Táticos Defensivos	3,1	0,58	3,2	0,63

Como podemos verificar, a equipa em termos ofensivos apresentou um desempenho bastante decisivo ao longo da época. No entanto, verificou-se que a equipa apresentou um nível de desempenho muito baixo, em termos defensivos, principalmente durante a 1ª fase. A falta de treino destas situações pode ter sido a principal justificação para o baixo desempenho em situações defensivas. No entanto, registou-se um desempenho bastante satisfatório ao longo da época ao nível do processo ofensivo com 17 golos marcados.

## **Capítulo IV**

### **4) Investigação no Futebol (Área 2)**

#### **4.1) Introdução**

O tema deste trabalho surge devido à observação de problemas, relacionados com a formação de jogadores portugueses, competindo na Primeira Liga Portuguesa, pretendendo verificar possíveis estratégias a adotar na transição de jovens jogadores portugueses de idade júnior para sénior.

No entanto, ao acompanhar uma equipa de Juniores “A”, de um clube pertencente à I Liga Portuguesa e na ausência de um estudo de investigação que me satisfizesse a sua realização no âmbito de estágio no clube, decidi explorar e analisar os percursos de formação dos jogadores portugueses participantes nas últimas 3 épocas da I Liga Portuguesa e a sua evolução competitiva desde o início da prática da modalidade.

Esta investigação, poderá apresentar resultados que sirvam para analisar e interpretar as características do percurso do jogador português, apresentando perspetivas e tendências evolutivas, que resultem como um indicador do reflexo dos melhores processos de formação e integração profissional.

#### **4.2) Breve Enquadramento Teórico**

Muitos jogadores portugueses começam a prática do futebol muitos anos antes de chegarem a um patamar profissional, percorrendo um longo caminho de formação. O jogador português padece de características especiais, que nos últimos anos se tem visto privado, muito por culpa da ausência da aprendizagem do jogo de Futebol, em ambiente instáveis e condicionados como é a rua. Foi vivendo nestes ambientes e constrangimentos, que Portugal ofereceu jogadores de reconhecido talento ao Mundo.

Esta realidade que vai desaparecendo em muitos países, fundamentalmente na Europa, segundo o CIES - Observatório de Futebol (2016), a proporção de jogadores estrangeiros em equipas de futebol profissional tem vindo a aumentar ao longo dos últimos 30 anos. Por consequente, é de maior importância que os órgãos que regem o futebol trabalhem juntos para limitar os valores das transferências de jogadores. Estas medidas são importantes, na perspetiva de verificar uma mudança cultural no interior da organização e da estrutura de um clube, perspetivando uma maior aposta nos jogadores da formação.

Ramos (2003) refere que a maioria dos jogadores de elite chegam aos respetivos clubes para integrar os escalões de Iniciados e Juvenis, realçando a importância dos períodos antecedentes, que tem como denominador comum a rua, onde de uma forma espontânea e sem qualquer base teórica na orientação da sua aprendizagem muitos dos jogadores iniciam a sua prática.



A ideia de talento inato, tem sido muito interrogada nos últimos tempos, pois por um lado, muitos jogadores excepcionais nunca manifestaram sinais precoces da sua excecionalidade, ou seja não mostraram um talento incomum à normalidade dos atletas, por outro lado mesmo que demonstrem de facto habilidades e características distintas, nunca chegaram a atletas de alta competição (Araújo, 2004).

Sabendo o objetivo principal do futebol de formação, os clubes devem prender-se com o facto de conseguir uma integração harmoniosa dos jovens jogadores na equipa principal do clube, não sendo rentável os clubes contemplarem os escalões de formação na sua organização e depois não apostarem nos jogadores por eles formados, sendo o aproveitamento do trabalho realizado a esse nível praticamente nulo (Leal & Quinta, 2001). A formação do jogador tem em vista atingir o alto rendimento, não parecendo possível isso acontecer se não existir uma racionalização de todo um processo, bem como se esse processo não tiver como referência a equipa sénior.

Portugal, é no entanto o sexto maior exportador de jogadores, embora para clubes de países com ranking europeu inferior, isso reflete-se nas escolhas para a Seleção Nacional “A”. Segundo, alguns estudos realizados mostram que a nossa formação tem apenas 12% de jogadores oriundos das escolas dos clubes a representar as equipas principais. Pelo motivo de desenvolver o jogador formado nacionalmente, a Federação Belga de Futebol, estruturou as suas seleções dividindo os jogadores nascidos no mesmo ano por semestres, isto revelou que a seleção deve evidenciar-se, de acordo com a identificação de talento que é espelhado e a consequente seleção de jogadores com larga margem de progressão para a modalidade, e não com a influência dos atributos físicos.

### **4.3) Metodologia**

#### **4.3.1) Amostra**

O estudo realizou-se analisando diversas variáveis sobre o percurso de 281 jogadores portugueses, presentes nas últimas três épocas desportivas na I Liga Portuguesa (2013/2014; 2014/2015; 2015/2016), sendo que na época 2013/2014, estavam inseridas na competição 16 equipas, enquanto nas épocas seguintes (2014/2015 e 2015/2016) continham 18 equipas.

É de salientar, que mesmo não sendo encontrada nenhuma publicação em investigações anteriores, o critério seguido para a seleção de jogadores para serem incluídos na amostra, foram todos os jogadores portugueses que realizaram pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, considerando que seriam um número

assinalável de presenças na elite do futebol português, baseado pelo fato de ser o número próximo de jogos de uma volta da competição em Portugal.

De realçar, que segundo o critério registou-se um total de 281 jogadores portugueses analisados, sendo verificado uma média atual de 27 anos de idade, sendo que a faixa etária fixa-se entre os 18 e os 37 anos de idade e tendo os participantes da amostra um número mínimo de jogos de 15 e um número máximo de 361 jogos. Por época desportiva verificamos uma média de idades na época 2013/2014 de 27 anos de idade, enquanto na época 2014/2015 verificou-se uma média de 27 anos, por fim na época 2015/2016 a média de idades fixou-se nos 26 anos.

#### **4.3.2) Recolha de Dados**

Os dados foram recolhidos durante 2 semanas (entre os dias 22 de Fevereiro e o dia 6 de Março), isto depois de já ter categorizado e definido como seria recolhida a informação para dar “corpo” às variáveis da investigação.

Utilizou-se como fonte de investigação *websites* especializados e direccionados para a informação desportiva nomeadamente para o futebol, tais como “zerozero”, “maisfutebol” e a página de internet da Federação Portuguesa de Futebol. Para que a fidelidade da informação fosse o mais válida possível verificaram-se as variáveis da investigação para cada um dos jogadores presentes na amostra em diversos locais informativos.

#### **4.4) Procedimentos**

A informação foi analisada individualmente em cada jogador, nas diversas bases de dados informativas, de forma a precaver que a informação recolhida fosse o menos válida e verídica possível, uma vez que se poderia registar informação desviada da veracidade dos factos.

A criação da base de dados, permite-me relacionar as variáveis recolhidas, descrevendo os factos existentes nos diversos percursos que segue o jogador português desde o início da prática da modalidade na formação até chegar à Primeira Liga Portuguesa em idade sénior, para assim recolher informação que nos poderá ser útil antevendo perspectivas de futuro com base na evolução dos factos. Ajudando a descrever os vários percursos do jogador português que chegam à I Liga Portuguesa.

#### **4.5) Análise de Dados**

##### **4.5.1) Variáveis Contextuais**

As variáveis de estudo verificam e transcrevem o contexto dos percursos do jogador português na I Liga Portuguesa.

**Tabela 22 - Variáveis Contextuais**

<u>Trimestre de Nascimento</u>	Obtido através do mês de nascimento dos jogadores, sendo que no 1º trimestre estão colocados todos os jogadores nascidos nos meses Janeiro, Fevereiro e Março; no 2º trimestre os jogadores nascidos nos meses Abril, Maio, Junho; no 3º trimestre os jogadores nascido nos meses Julho, Agosto, Setembro e o 4º trimestre com os jogadores nascidos nos meses Outubro, Novembro e Dezembro.
<u>Idade de Federado</u>	Informação disponível sobre a idade do início de prática da modalidade como federado.
<u>Nível de Enquadramento Desportivo</u>	No nível de enquadramento desportivo dos jogadores durante a formação, criou-se uma escala classificativa (1 a 5) dos anos de formação consoante as presenças em campeonatos nacionais desde os Iniciados aos Juniores (6 anos). Sendo que 0 anos de campeonatos nacionais teria classificação 1; 1 ou 2 ano de participação em campeonatos nacionais classificou-se com o valor 2; 3 ano em campeonatos nacionais atribuiu-se o valor 3; 4 ou 5 anos em campeonatos nacionais a classificação é 4; 6 anos a competir em campeonatos nacionais os jogadores obtêm a classificação 5.
<u>Idade de Estreia</u>	Idade com que os jogadores realizaram o primeiro jogo na I Liga Portuguesa.
<u>Épocas para Afirmação</u>	Épocas necessárias em que os jogadores cumpriam pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa.
<u>Estreia com Idade de Formação</u>	Os jogadores que realizaram a sua estreia na I Liga Portuguesa com idade de formação.
<u>1ª Competição em Idade Sénior</u>	Primeira competição que os jogadores disputaram após a última época destinada à formação.
<u>Competição anterior à Estreia</u>	Competição que os jogadores disputam antes de jogar pela primeira vez na I Liga Portuguesa.
<u>Internacional “A”</u>	Jogadores que realizaram a primeira internacionalização “A”, enquanto disputavam a I Liga Portuguesa.
<u>Internacional Jovem</u>	Jogadores que foram internacionais jovens por Portugal.
<u>Integrou Equipa B</u>	Jogadores que integraram equipas B em clubes participantes na I Liga Portuguesa.

#### 4.5.2) Hipóteses

H<sub>1</sub>: Existe uma associação significativa entre o trimestre de nascimento e os jogadores da amostra.

H<sub>2</sub>: Existe uma correlação entre a idade de estreia na I Liga Portuguesa e os jogadores que integraram equipas B.

H<sub>3</sub>: Existe uma associação significativa entre a estreia com idade de formação e os jogadores que cumpriram internacionalizações “A”.

H<sub>4</sub>: Existe uma associação significativa entre a estreia com idade de formação e os jogadores que integraram equipas B.

#### 4.5.3) Análise Estatística

Primeiramente agrupou-se a base de dados e de seguida realizou-se a análise descritiva das variáveis. Procedeu-se a uma análise estatística mais detalhada, por forma a obter respostas a questões que foram levantadas, para isso utilizou-se o teste de aderência do qui-quadrado relativamente à distribuição do trimestre de nascimento dos jogadores, bem como à associação significativa entre a variável estreia com idade de formação com as variáveis jogadores que cumpriram internacionalizações “A” e integraram equipas B, por fim para verificar a correlação entre a idade de estreia na I Liga Portuguesa e os jogadores que integraram equipas B, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Pearson quando se obteve a normalidade. Para o tratamento dos dados, foi utilizado o *Statistical Package for Social Science*, versão 21.0. O nível de significância utilizado foi de 0,05.

#### 4.6) Resultados

A análise da figura 42, demonstra que o trimestre de nascimento com maior percentagem de jogadores é o 1º trimestre do ano com 31%, sendo que o 3º trimestre tem um ligeiro acréscimo em relação ao 2º trimestre, regalando o 4º trimestre para o último lugar com 16% dos jogadores.

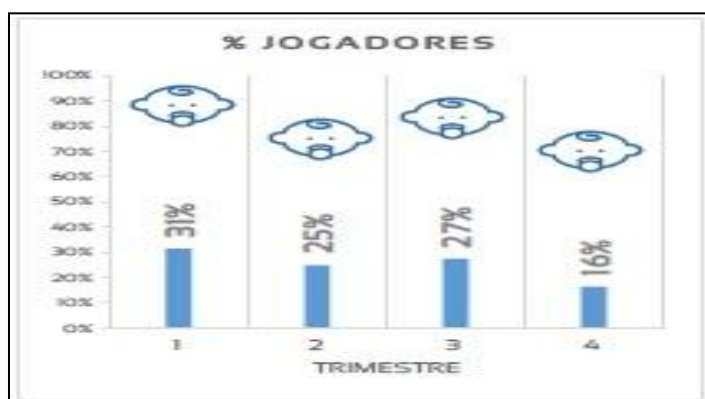
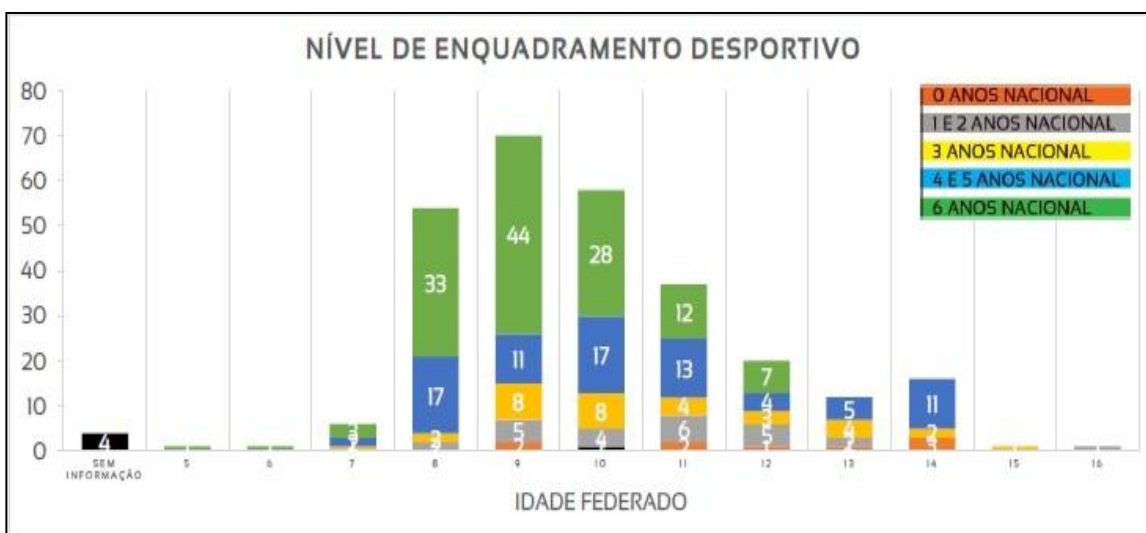


Figura 42 – Trimestre de Nascimento dos Jogadores

Para a população total do estudo (n=281), existem associações estatisticamente significativas na distribuição das datas de nascimento dos jogadores ao longo dos trimestres do ano,  $\chi^2(3) = 13,505$ ;  $p = 0,004$ , deste modo confirma-se a  $H_1$ .

Em função da idade em que os jogadores iniciam a sua prática federada na modalidade, verificou-se que a idade mais vezes registada foi os 9 anos de idade, sendo de registar que a maioria dos jogadores iniciaram a sua prática federada entre os 8 e os 10 anos, como ilustra a figura 43. Verificamos, 1 jogador com a idade mínima (5 anos) para o início de prática como federado e 1 jogador com a idade máxima (16 anos) registada para o início da prática federada no futebol.

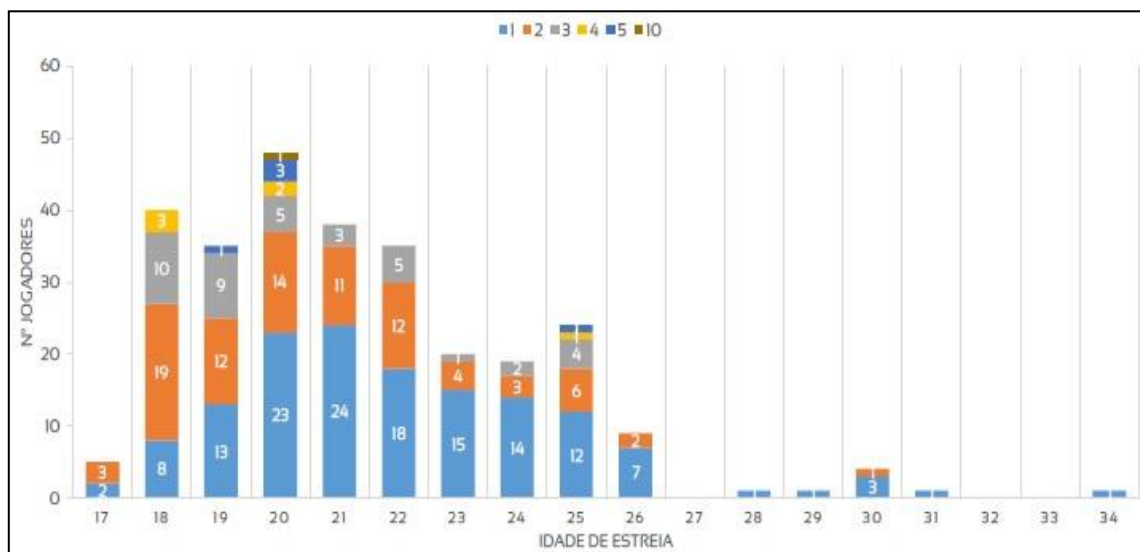
Os resultados indicam que existem jogadores a chegarem à elite do futebol português sem que tenham disputado campeonatos nacionais nos escalões jovens, embora que em números pouco expressivos. Com isto, é verificado que os jogadores com mais anos de campeonatos nacionais na formação, são em maioria aqueles que integram a elite do futebol português. É importante revelar que para 4 jogadores não foi encontrada qualquer informação sobre o seu início de prática.



**Figura 43 – Início da Prática Federada vs Nível de Enquadramento Desportivo**

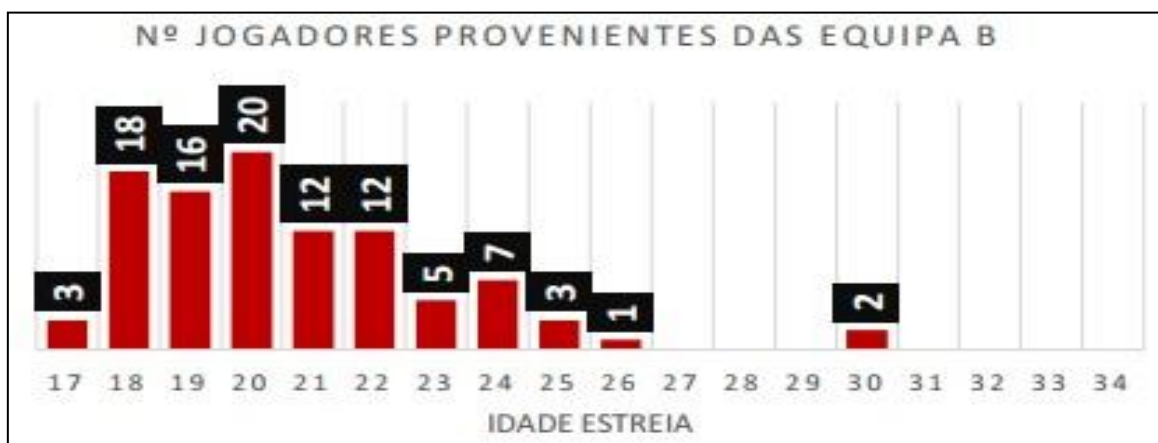
A figura 44, analisa o momento da ocorrência da estreia dos jogadores até à contagem de épocas que os jogadores competiram, até se afirmaram na I Liga Portuguesa. A idade de estreia com maior número de jogadores recaí sobre os 20 anos de idade, uma vez que 23 jogadores afirmaram-se na primeira época que participaram na competição e 14 jogadores conseguiram a afirmação na segunda época em que participaram. O maior número de jogadores que obtiveram a afirmação na época de estreia aos 21 anos. Os 17 anos é a idade de estreia mínima na I Liga Portuguesa foi os 17 anos. Os jogadores com estreia aos 17 anos, dois cumpriram 15 jogos na I Liga Portuguesa na 1ª época e três na 2ª época. É no entanto, importante

salientar que um jogador que obteve a sua estreia aos 20 anos só conseguiu a sua afirmação passadas 10 épocas desportivas.



**Figura 44 – Idade de estreia e épocas para afirmação na I Liga Portuguesa**

Os resultados da figura 45, regista que 99 jogadores que integraram as equipas B e por consequência se estrearam na I Liga Portuguesa. A idade com maior número de jogadores (n=20), proveniente de equipa B a estrearem-se na I Liga Portuguesa foi os 20 anos. As idades entre os 18 e os 20 anos possuem a maioria dos jogadores que integraram as equipas B, antes da ocorrência da sua estreia na competição. No entanto, a partir dos 20 anos de idade e à medida que as idades vão avançando a tendência do número de jogadores a estrearem-se na I Liga Portuguesa provenientes de equipas B, tem um claro decréscimo. De registar que 58 dos 99 jogadores, que se estrearam na I Liga Portuguesa provenientes de equipas B resultaram após o reaparecimento das equipas secundárias.

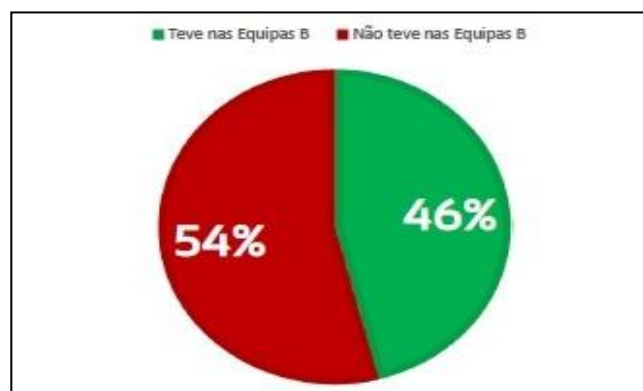


**Figura 45 – Idade de estreia dos jogadores provenientes de equipas B**

Estatisticamente, foi verificado entre o número de jogadores que integraram equipas B e a idade da sua estreia na I Liga Portuguesa, existindo correlação embora

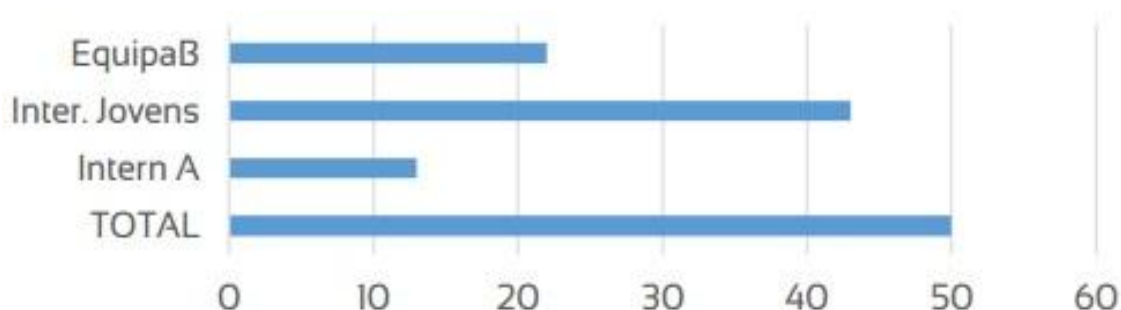
fraca, sendo a correlação negativa entre as variáveis, com  $r = -0,190$   $p = 0,01$ , portanto a  $H_2$  confirma-se.

Dos 99 jogadores que integraram as equipas B antes da chegada à I Liga Portuguesa, é de destacar que 19 (46%) chegaram a internacional “A” pela seleção portuguesa. No entanto, importa referir a existência de muitos jogadores com internacionalizações jovens, passaram por equipas B, antes de competirem na I Liga Portuguesa ( $n = 65$ ). As restantes presenças nas convocatórias da Seleção “A” Portuguesa, são de jogadores que nunca integraram equipas B (54%), como aponta a figura 46.



**Figura 46 – Jogadores internacionais “A”, provenientes das equipas B**

Segundo a figura 47, demonstra que 50 jogadores se estrearam na I Liga Portuguesa com idade de formação e 13 jogadores conseguiram atingir pelo menos uma internacionalização por Portugal. De destacar, que apenas 7 jogadores que se estrearam na I Liga Portuguesa, com idade de formação não cumpriram nenhuma internacionalização em seleções jovens por Portugal, enquanto 43 jogadores com estreia na principal prova portuguesa com idade de formação passaram pelas seleções jovens portuguesas. Pelas equipas B passaram 22 jogadores que se estrearam na I Liga Portuguesa, ainda com idade de formação.



**Figura 47 – Jogadores com estreias em idade de formação**

Numa abordagem mais profunda permite-nos verificar uma associação estatisticamente significativa nos jogadores com estreia na I Liga Portuguesa com idade de formação, quer aos que cumpriram pelo menos uma internacionalização “A”

( $\chi^2(2)=6,472$ ;  $p=0,039$ ), quer aqueles que integraram equipas B ( $\chi^2(2)=16,691$ ;  $p=0,001$ ). Deste modo, confirma-se a hipótese  $H_3$  e  $H_4$ .

A figura 48, mostra as idades de afirmação dos jogadores que obtiveram a estreia na I Liga Portuguesa com idade de formação, ou seja, demonstra as idades com que estes jogadores cumpriram pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, após a ocorrência da sua estreia na I Liga com idades entre os 17 e 18 anos. Verificando-se 6 jogadores que conseguiram cumprir pelo menos 15 jogos, ainda com a idade de formação. Dos jogadores analisados, a maioria obteve a sua afirmação na I Liga Portuguesa aos 19 anos de idade ( $n=12$ ) e aos 21 anos ( $n=13$ ).

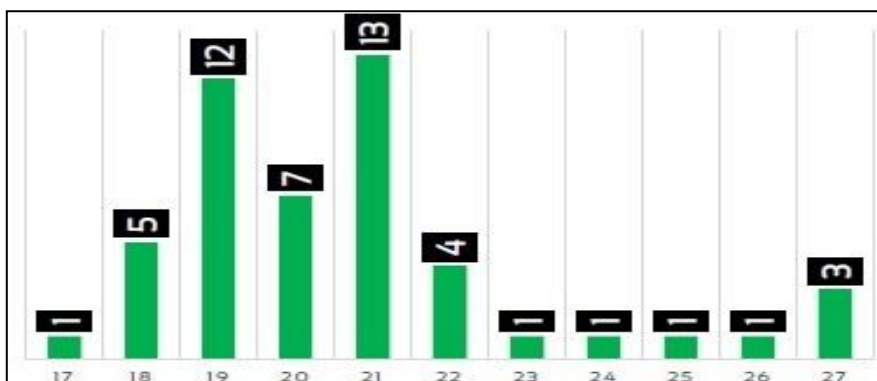


Figura 48 – Épocas para afirmação dos jogadores com estreias em idades de formação

Numa análise detalhada da figura 49, verifiquei que a primeira competição como sénior disputada pela maioria dos jogadores portugueses que cumpriram estreias em idade de formação foi a I Liga Portuguesa, com 32 jogadores (48%), sendo 19 jogadores (28%) com estreia na I Liga Portuguesa com idade de formação, que integraram plantéis de equipas que disputavam a II Divisão B Portuguesa (prova que atualmente se engloba no Campeonato de Portugal Prio) e 12 jogadores (18%) incluíram na sua primeira época como sénior equipas da II Liga Portuguesa. Em relação à minoria dos restantes jogadores, 3 jogadores (4%) disputaram as Distritais no seu primeiro ano de idade sénior e 1 jogador (2%) foi para o estrangeiro mais concretamente para a II Liga Espanhola

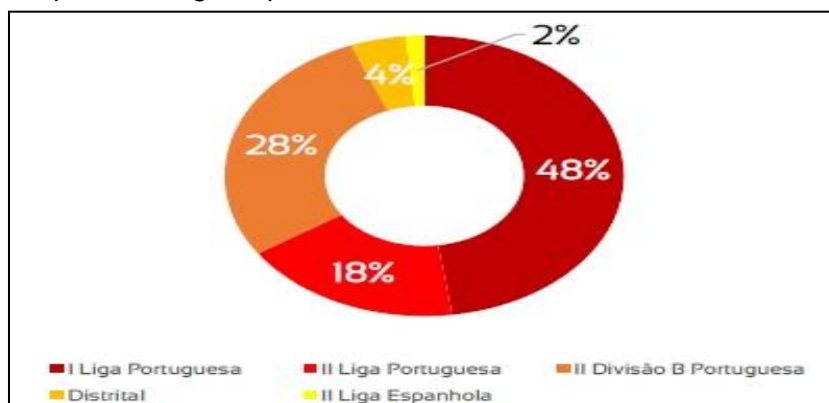


Figura 49 – 1ª competição sénior disputada por jogadores com idade de formação



Analisando a figura 50, verifica-se as competições que os jogadores presentes no estudo disputaram na sua primeira época como sénior, verificasse que ao longo das três épocas analisadas existiram poucas variações desde a época 2013/2014 até à época 2015/2016. A II Liga Portuguesa tem obtido a preferência ao longo das épocas para a integração dos jogadores provenientes dos campeonatos de juniores, verificando-se um aumento gradual de 2% e 4% com uma amostra de 82 jogadores. Realce para a existência da extinta II Divisão B Portuguesa fundida com a III Divisão Portuguesa, formando o Campeonato Nacional de Seniores (atual Campeonato de Portugal Prio). Nas últimas três épocas da I Liga Portuguesa, verificou-se um total de 92 jogadores a disputarem na sua primeira época com idade de sénior a extinta II Divisão B Portuguesa.

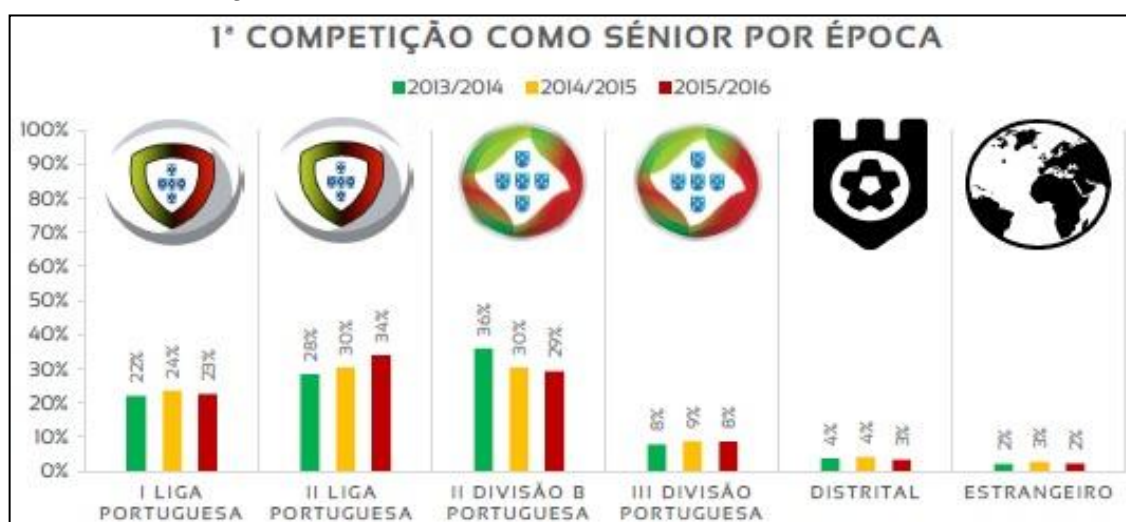


Figura 50 – 1ª competição como sénior por época

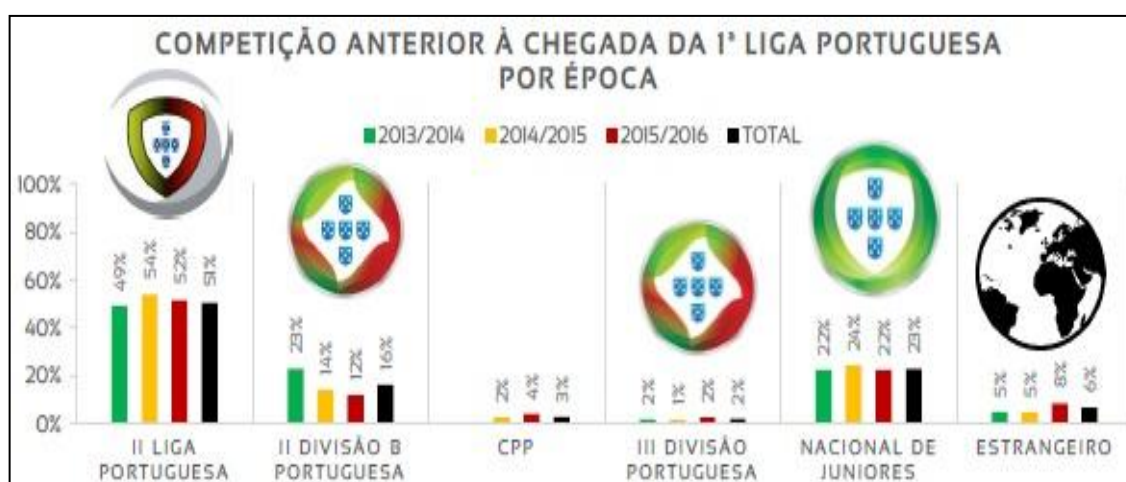


Figura 51 – Competição disputada anterior à estreia por época

A figura 51, verifica qual a competição disputada pelos jogadores, antes de realizar a sua estreia na I Liga Portuguesa, sendo que a maioria provém da II Liga Portuguesa, com 141 jogadores. Importando salientar o aumento de 5% da época 2013/2014 para 2014/2015, referente a 25 jogadores, muito pela causa do aumento de equipas na

competição. A segunda competição de onde mais jogadores provêm é o Campeonato Nacional de Juniores com a amostra total de 63 jogadores.

Na tabela 23, foi realizada uma análise para cada posição (Guarda-Redes, Defesas, Médios e Avançados), observou-se a média de idades para as posições no início de prática como federado, sendo a média de idade observada em todas as posições os 10 anos. A idade mínima verificada na estreia para as posições de Médios e Avançados foi os 17 anos e para as posições Guarda-Redes e Defesas foi os 18 anos. A idade de estreia da moda para chegar à I Liga Portuguesa, situa-se nos 18 anos para os Avançados, nos 20 anos para Defesas e Médios e por fim nos 22 anos para os Guarda-Redes.

Foi verificado, o nível de enquadramento desportivo dos jogadores por posição, à exceção da posição Guarda-Redes, as restantes posições obtiveram um percurso de formação de nível 4. A tabela reúne informação para cada uma das posições sobre qual a 1ª competição como sénior a ser disputada e qual a competição disputada anteriormente à estreia na I Liga Portuguesa.

**Tabela 23 – Análise das Médias das variáveis por Posições**

<b><u>POSICÕES</u></b>	<b><u>Início da Prática</u></b>	<b><u>Idade de Estreia</u></b>			<b><u>Nível de Enquadramento Desportivo</u></b>					<b><u>1ª Competição Sénior</u></b>	<b><u>Competição anterior à Estreia</u></b>
	<b><u>Média</u></b>	<b><u>Mín</u></b>	<b><u>Moda</u></b>	<b><u>Máx.</u></b>	<b><u>1</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>5</u></b>		
<b>Guarda-Redes</b>	10	18	22	26	0	3	2	7	5	I Liga Portuguesa	Nacional de Juniores/ II Liga Portuguesa
<b>Defesas</b>	10	18	20	31	3	11	12	27	38	II Divisão B Portuguesa	II Liga Portuguesa
<b>Médios</b>	10	17	20	34	3	6	9	24	41	II Liga Portuguesa/ II Divisão B Portuguesa	II Liga Portuguesa
<b>Avançados</b>	10	17	18	26	3	5	10	22	45	II Divisão B Portuguesa	II Liga Portuguesa

Em anexo encontram-se ilustrações, que refere alguns dos diferentes percursos de jogadores sonantes que tivemos a possibilidade assistir na elite do futebol português.

#### **4.7) Discussão**

O estudo verificou que a maioria dos jogadores tem a sua data de nascimento fixada no primeiro trimestre do ano, confirmando o que foi referido, por Folgado e os seus colaboradores (2008), que afirmaram que a idade trimestral pode influenciar a chegada dos jogadores aos campeonatos nacionais e salientam que à medida que se sobe o nível do escalão etário, mais pronunciado é o efeito da idade cronológica, aliás um tema que tem sido bastante abordado, especulando-se quais serão as causas diretamente ligadas a esse efeito.

Embora os resultados obtidos dos jogadores estudados não serem esclarecedores se existe influência do início precoce da prática federada com a chegada à elite, é certo que a informação verificada dos dois jogadores com o início de prática mais baixa, disputaram campeonatos nacionais durante os 6 anos do futebol de 11 (iniciados a juniores), no entanto vários autores (Bompa, 1995; Pacheco, 2001) referem que em idades entre os 6 e os 12 anos, ótimas para a iniciação desportiva.

O estudo mostra que os jogadores para chegar à I Liga Portuguesa necessitam de pelo menos 3 anos de formação a disputarem competições nacionais, o que permite destacar a importância dada à competitividade que os jogadores possuem em idades de formação e a importância que está agregada à competitividade das provas que se encontram inseridas. Assim as equipas B, permitem acelerar a integração dos jogadores portugueses em equipas da I Liga Portuguesa com idades baixas. Dos 50 jogadores que realizaram a sua estreia na I Liga Portuguesa com idade de formação, a maioria (n=43) obtiveram internacionalizações jovens demonstrando ser um fator importante para a estreia na I Liga Portuguesa dos jogadores com estreia em idade de formação.

Os jogadores com estreias em idade de formação, tem diminuído de época em época podendo facilmente ser explicado pela valorização do jogador português aos olhos de equipas europeias ou a incorporação destes jogadores em divisões inferiores. A II Liga Portuguesa tem ao longo das épocas analisadas aumentado gradualmente a integração de jogadores com idade de formação, muito por causa da aposta das equipas B em jogadores provenientes das camadas jovens do clube. Esta competição é a mais disputada pelos jogadores analisados antes de chegarem à I Liga Portuguesa, podendo supor que as equipas B tiveram impacto nestes resultados nas épocas em análise, é de destaque o número de jogadores que realizaram o seu primeiro ano como sénior no Campeonato Nacional de Juniores.

Quanto aos diferentes trajetos analisados, verificou-se o caso do João Pereira que realizou a sua estreia na I Liga na sua primeira época como sénior e integrando as equipas B com idade de formação, tendo posteriormente disputado divisões inferiores

regressando à I Liga Portuguesa para, posteriormente sair para o estrangeiro tendo regressado recentemente à I Liga Portuguesa, caso idênticos não os houve dado ser um jogadores a “caminhar” para o fim da carreira, mas com começo de carreira idênticos como é o caso de Iván Cavaleiro, Raphael Guzzo, entre outros. Danilo Pereira tem um trajeto que após cumprir a formação até os juniores, saí na sua primeira época como sénior para o estrangeiro tendo regressado posteriormente à I Liga Portuguesa, casos idênticos destaco o de Rui Fonte. José Sá após a sua formação disputou a sua primeira época como sénior na II Liga Portuguesa numa equipa B de um clube que participa na I Liga Portuguesa, tendo a sua estreia na I Liga Portuguesa ocorrido na época seguinte, mas apenas cumprindo pelo menos 15 jogos após duas épocas de ter concretizado a sua estreia, casos idênticos é o de Ricardo Esgaio e o de Hernâni. O caso de Renato Sanches é idêntico ao de Rúben Neves, tendo um trajeto com estreia na I Liga Portuguesa ainda em idade de júnior cumprindo os 15 jogos nessa mesma época.

#### **4.8) Conclusão**

Este estudo fornece conhecimento sobre os perfis dos jogadores portugueses nas últimas épocas da I Liga Portuguesa, diferenciando diversos percursos desde a formação até à sua estreia na competição. A análise do jogador português permite verificar qual o caminho da formação em Portugal, para assim promover melhores condições de competição e melhor conhecimento sobre os jogadores portugueses, podendo se tornar crucial para futuras intervenções no mercado.

Os resultados obtidos no estudo, permite visualizar particularidades dos contextos vividos na formação e as tendências que ocorrem nos diferentes perfis de jogadores, mesmo que não seja muita a literatura oferecida para justificar alguns resultados. No entanto, denota-se a estreia de jogadores na I Liga Portuguesa provenientes do futebol amador, verificando-se a importância do trabalho realizado nas divisões inferiores do futebol português.

Para futuros estudos, sugiro a realização de uma comparação com mais épocas desportivas para que haja uma amostra mais alargada de jogadores. A análise mais pormenorizada das idades de estreia na I Liga Portuguesa e o nível competitivo na formação comparando um grupo de jogadores com estreias mais recentes e jogadores com estreias mais distantes. Finalizando, com a importância de serem efetuados estudos de investigação mais específicos e detalhados sobre as equipas B e as internacionalizações jovens dos jogadores portugueses participantes na I Liga Portuguesa.

## **Capítulo V**

### **5) Relação com a Comunidade: “Da Formação para o Futebol Profissional” (Área 3)**

#### **5.1) Introdução**

A importância atribuída, à profissão de treinador(a) é nos dias de hoje bastante exigente, procurando dia a dia melhorar a sua qualidade de formação. Segundo o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo-se como condição de acesso ao exercício da atividade de treinador de desporto a obtenção da cédula de treinador de desporto, através de três vias: a) Habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações; b) Experiência profissional; ou c) Reconhecimento de títulos adquiridos noutros países. Posteriormente, e de forma a completar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de Dezembro, surge o Despacho n.º 5061/2010, de 22 de Março estabelecendo as normas para a obtenção e emissão da Cédula de Treinador(a) de Desporto, tal como no Plano Nacional de Formação de Treinadores, contempla-se a existência de Formação Contínua para efeitos de renovação da Cédula de Treinador(a) de Desporto (CTD), exigindo a comprovação por parte do(a) Treinador(a) da realização de um conjunto de ações de formação realizadas ao longo dos 5 anos de validade da CTD.

Para Araújo (1998), um treinador de futebol assume hoje em dia um papel de com enorme foco atencional por parte da nossa sociedade, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional. O treinador necessita de um conjunto de competências flexíveis que se ajustam a diversas situações e contextos, de forma a adquirir o conhecimento que vai necessitando para ter capacidade de intervir e decidir consoante os condicionalismos e constrangimentos que os diferentes ambientes proporcionam. Caldeira (2013), corrobora afirmando que o treinador deve procurar potenciar os comportamentos decisoriais adaptativos dos seus jogadores.

Segundo Flores, Florest e Tena (2012), o papel do treinador passa por se responsabilizar pelo sucesso desportivo e alcançar os objetivos estipulados no clube pela direção, sendo este importante na construção da equipa, nomeadamente no recrutamento de talentos (dentro do orçamento do clube), assumindo um papel de gestor. Muito se tem comentado nos últimos tempos, na importância da intervenção dos treinadores de futebol em uma integração harmoniosa dos jovens jogadores na equipa principal do clube, não sendo rentável os clubes contemplarem os escalões de formação na sua organização e depois não apostarem nos jogadores por eles

formados, sendo o aproveitamento do trabalho realizado ao longo dos escalões de formação praticamente nulo. Resultado desse facto, decidimos que o tema escolhido para a formação contínua dos treinadores de futebol seria a transição de jogadores da formação para o futebol profissional.

## **5.2) Objetivos do Evento**

Esta ação de formação tem como objetivo proporcionar um ambiente de troca de conhecimentos entre treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da Formação para o Futebol Profissional”. A realização deste evento, deveu-se nomeadamente à obrigatoriedade dos treinadores em manter a sua formação contínua para que seja renovado o título de treinador de Futebol. Este momento de partilha, destina-se a todos os treinadores (do nível UEFA C – raízes até ao nível UEFA Pro) ou candidatos a treinadores, que procurem novos conhecimentos e informação sobre o desenvolvimento de jovens atletas e a sua transição para o futebol profissional. Assim, o grupo de estágio nº3 do Mestrado de Treino Desportivo em Futebol, procurou cooperar com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol e com o Núcleo de Treinadores de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana, com intuito de organizar um evento para a partilha e troca de experiências entre treinadores, transmitir novos conhecimentos sobre o tema específico, alertar para eventuais dificuldades e obstáculos que um treinador poderá vir a enfrentar e por fim, procurar gerar um confronto de ideias entre os treinadores.

## **5.3) Planeamento**

O evento realizou-se no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, o local é o mais apetrechado para a organização de uma ação de formação, sendo este prodigo em receber formações desportivas e com uma forte ligação à partilha de conhecimento no Desporto. Outro fator de escolha recaiu para o facto de ao nível de lotação o Salão Nobre albergar 164 lugares sentados, permitindo-nos gerir o número de interessado em assistir ao evento.

Definiu-se para o evento um horário noturno (19h às 22h), para que todos os treinadores quer profissionais, quer amadores pudesse comparecer em maior número possível, escolhendo-se a Segunda-Feira uma vez que seria o dia da semana mais acessível aos treinadores devido à folga de trabalhos das suas equipas. Para a realização do evento foi definido duas datas para dividir a carga horária estabelecendo 3 horas para cada dia, totalizando-se em 6 horas de evento, assim definiu-se o dia 4 e 11 de Abril, para a realização da ação de formação. Foi estabelecido um preçário para participar na ação de formação, revertendo para a edificação de um diploma de

certificação para os participantes, sendo este creditado com 1,2 UC pelo IPDJ. A tabela de preços para sócios da ANTF (com as contas pagas até ao dia 31 de Março) ficou fixada em 10 €, alunos da FMH 5 €, por fim os treinadores e outros participantes 20€.

Quanto aos materiais utilizados para a realização da ação de formação foram necessários os recursos audiovisuais como o retroprojeto e um computador para a apresentação PowerPoint dos oradores. A divulgação e logística da ação de formação, procurou o apoio do Núcleo de Treinadores de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e do Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol, criando um cartaz alusivo aos dias de ocorrência do evento que foi enviado por correio eletrónico, para os contatos de sócios da ANTF e partilhado nas redes sociais nomeadamente por “Facebook”, para além deste processo de divulgação o evento foi anunciado através de cartazes na Faculdade de Motricidade Humana e no Fórum da ANTF 2016 realizado em Setúbal.

O processo de organização conjunta com o Núcleo de Treinadores da FMH e o Núcleo de Lisboa da ANTF, teve como primeiro passo o pedido de colaboração com as entidades anteriormente referidas, sendo o Núcleo de Lisboa da ANTF a endereçar a creditação da ação de formação para com a Federação Portuguesa de Futebol, elaborando o nosso grupo de estágio nº3 do Mestrado de Treino Desportivo uma lista de possíveis oradores de acordo com o tema definido. Os seguintes passos foi endereçar os convites para a participação aos oradores pretendidos, ficando ao encargo do Núcleo de Lisboa da ANTF. Por fim, a ação de formação conteve a apresentação e debate do tema dos treinadores Nuno Cristóvão, Carlos Pereira e José Couceiro para o dia 4 de Abril e os treinadores João Couto, Toni e o seu filho António Oliveira para o dia 11 de Abril, sendo que a moderação do mesmo ficou a cargo do Professor Doutor Francisco Silveira Ramos.

A participação neste evento estava sujeita ao preenchimento no final do mesmo a um questionário, tendo como objetivo caracterizar os participantes com perguntas como a idade, habilitações literárias, ligação ao futebol, se possuía curso de treinador de futebol, indicando o Nível/Grau que possuía e a forma como o obteve. Por fim, nesse mesmo questionário procuramos avaliar a ação de formação através da escala “Likert” (1 a 5), classificando o tema, de acordo com a sua importância e o conhecimento adquirido na ação, os oradores com o seu conhecimento do tema, a sua comunicação e apresentação do tema, a organização do evento com a divulgação efetuada, o local escolhido para a ocorrência do evento e o horário estabelecido e a sua apreciação global da ação de formação, podendo por fim os participantes apresentar sugestões e observações sobre a organização do evento.

#### 5.4) Caracterização dos participantes

Na figura 52, estão representadas as faixas etárias presentes no evento. Verifica-se que existe uma distribuição pelas faixas etárias, embora exista uma grande preponderância para o público jovem. Podemos concluir que este tipo de temática apela à adesão de sujeitos com idades compreendidas entre os 25 e 55 anos.

Na figura 53, averiguou-se que existe grande variedade de habilitações literárias na amostra, embora a predominância seja para pessoas que concluíram o ensino secundário ou a licenciatura.

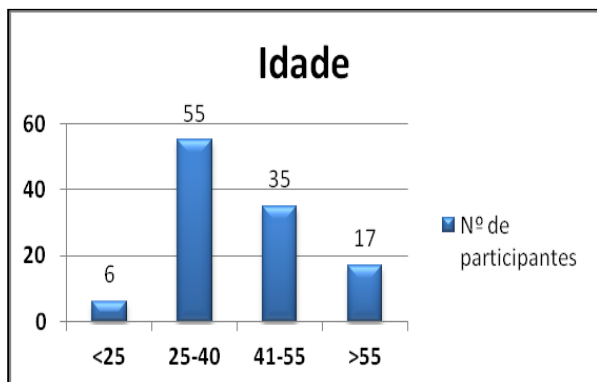


Figura 53 - Distribuição de idades da amostra

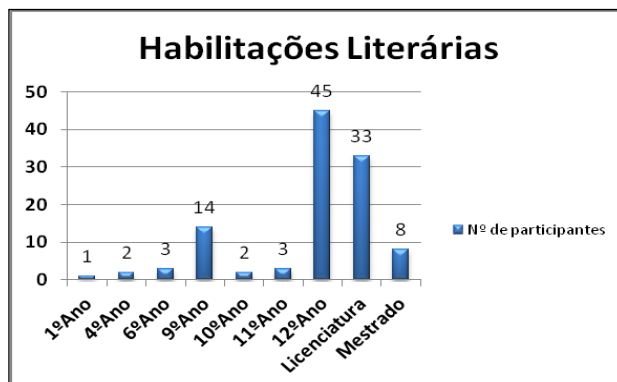


Figura 52 - Distribuição das habilitações literárias dos participantes

Na figura 54, estão representadas as ligações ao futebol, verificando-se que grande parte da amostra exerce funções de treinador. É importante salientar que só apenas 2 coordenadores técnicos estiveram presentes no evento e isto demonstra que não existe muita preocupação por parte dos dirigentes em relação a esta temática.

Relativamente à figura 55, apurou-se que existe uma grande predominância na amostra para sujeitos que detêm o nível/grau I e II. Evidencia-se que só apenas um sujeito da amostra não detém nível/grau de treinador.

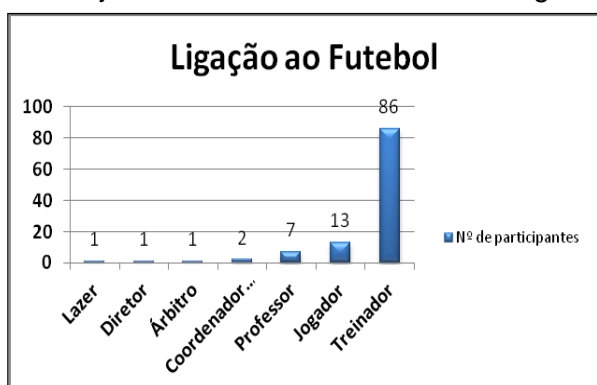


Figura 55 - Distribuição da ligação ao futebol da amostra

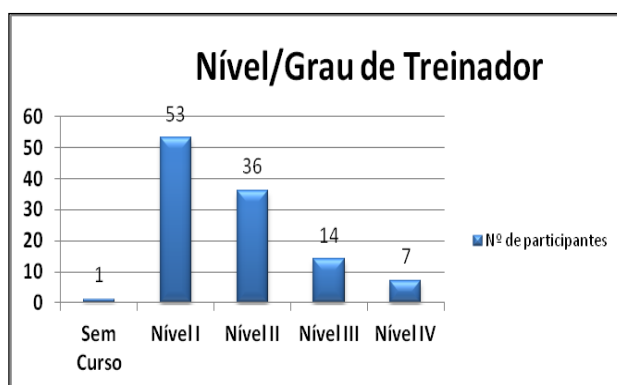


Figura 54 – Distribuição do nível/grau de treinador dos inscritos

Na figura 56, estão representadas as etapas de formação enquanto treinador. Averigua-se que a maioria da amostra concluiu as suas etapas de formação via associativa.



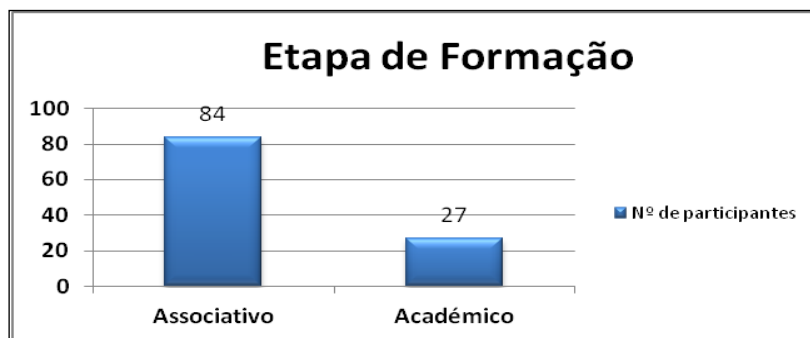


Figura 56 – Distribuição da etapa de formação dos participantes

## 5.5) Evento

Os seguintes excertos referem o resumo das apresentações do que foi abordado pelos oradores na ação de formação.

### 5.5.1) Nuno Cristóvão

Nuno Cristóvão iniciou a sua palestra enfatizando: “No futebol não há receitas, não há verdades. (...) Hoje um bom treino, ontem foi um péssimo treino, ou o que ontem foi um bom treino, hoje poderá ser um treino horrível.”. Este deixa duas questões, apresentando as suas visões sobre a formação no futebol. “Será que a formação acaba nos juniores? (...) e sabendo que a formação começa muito mais cedo, inclusive com miúdos de 5/6 anos, consideramos que isso é treino, é ensino?”.

Cristóvão refere que na formação, o ensino do jogo deve ser a base de construção do processo de treino: “O primeiro grande passo será definir e saber os conteúdos a desenvolver para cada etapa, cada idade, cada equipa e cada jogador sabendo que cada jogador é um indivíduo com características individuais.” Com isto Cristóvão considera que o mais importante para um treinador da formação será a capacidade analítica do treinador em compreender quais as necessidades formativas no contexto onde nos inserimos, e não só a nível das idades, género, ou contexto competitivo, mas ainda a nível individual para cada jogador. Cristóvão repete ao longo da sua palestra que o fundamento do planeamento do treino na formação será o jogo e as formas jogadas, como a recriação das vivências em situações de jogo, onde surgem os problemas e resoluções destes, ficando na memória dos jogadores servindo de base para a aprendizagem do jogo em si. Cristóvão finaliza a sua intervenção referindo que o treinador tem que conseguir manipular os 4 fatores fundamentais do treino, as questões físicas, técnicas, táticas e as questões da mentalidade.

### 5.5.2) Carlos Pereira

Pereira começa a sua palestra relatando o seu percurso pelo futebol realçando alguns aspetos importantes, refere que a formação anteriormente dividia-se em dois escalões, os pré-principiantes e os juniores. Salienta que havia poucos espaços para

treinar, com más condições de piso e de outros materiais e equipamentos de menor qualidade como as bolas e chuteiras. Já como treinador, as condições eram adversas tendo pouco espaço e pouco tempo de treino, acabando por referir que acabaram campeões, devendo-se ao facto de terem os melhores jogadores. É importante reconhecer que o sucesso de um treinador não pode ser medido unicamente pelos resultados. O nível competitivo varia entre jogadores mesmo dentro do mesmo escalão e campeonato. As equipas com melhores jogadores naturalmente têm sucesso ao ser campeões, contudo se o seu objetivo for a formação dos jogadores, este sucesso do treinador só poderá ser medido a longo prazo e olhando para os jogadores formados.

Pereira faz uma chamada de atenção para alguns erros de vários treinadores que observa nas camadas de formação. Estando na era da informação e sendo o futebol e o treino cada vez mais uma área bastante chamativa, é comum que o jogador seja bombardeado com informação, por vezes com informação a mais de acordo com Pereira: “Uma coisa fundamental que se treina nas camadas jovens é o saber lidar com o erro. Quando isso não acontece, o jogador fica muito mais castrado em termos de iniciativa.” O treinador tem que compreender que a formação do jogador passa pela transmissão de confiança, só assim o jogador pode encontrar soluções criativas para resolver os problemas que acontecem ao longo do jogo e que muitas das vezes não conseguimos simular em treino.

Pereira finaliza reforçando que a demasiada informação, acaba por castrar a liberdade e criatividade dos jogadores para a resolução dos problemas colocados em jogo que no fundo faz parte da natureza do jogo de futebol, por mais que tentemos sistematizar o jogo.

### **5.5.3) José Couceiro**

No início da sua palestra, Couceiro mostra uma fotografia da sua primeira equipa como treinador principal (Juniões “A” do F.C. Alverca). Começa aqui por referir o grande objetivo da formação de jogadores, ou seja, fazer com que os jogadores cheguem à equipa principal e acabando por alertar que este não pode ser este o único objetivo que o treinador tem que se propor, salientando que os treinadores de futebol de formação, têm de se comprometer com outros objetivos importantíssimos como o desenvolvimento desportivo do jogador.

Couceiro enfatiza que tem grande importância o desenvolvimento humano dos jogadores e propõe que o nosso objetivo como treinadores é também proporcionar “uma formação intelectual e um conjunto de valores humanos fundamentais”. O mesmo refere “Sem valores não se cria aquilo que para mim é fundamental numa

equipa, que é a identidade.” Quer isto dizer os valores não servem apenas para o desenvolvimento do jogador como ser humano, ou o desenvolvimento do carácter pessoal dos jogadores, mas também permitem a criação de uma identidade própria da equipa.

Couceiro reitera que o plano estratégico de um clube para a formação de jogadores, deve-se criar 3 apoios verticais – o gabinete de prospeção, o gabinete de metodologia do treino e o departamento médico. Salienta que é importante que as direções dos clubes compreendam estas questões inerentes ao desenvolvimento dos atletas de modo a implementar medidas facilitadoras para continuidade da formação do atleta.

Couceiro define ainda as etapas de formação do jogador de futebol tendo a fase de iniciação até aos sub-14; a fase de pré-especialização até aos sub-19; a fase de especialização até aos sub-21 (onde aparecem as equipas B e as equipas satélite); e por fim uma fase de superespecialização que será o seu objetivo final, ou seja a chegada à equipa A. Esta fase é definida como superespecialização porque a formação do jogador (tal como Cristóvão teria referido anteriormente), não acaba nos juniores ou nos sub-21, e continua até ao final da carreira do atleta.

Finaliza referindo a importância dada à transmissão de valores aos jogadores na formação, pois permite quando chegam à equipa profissional, saber como se devem comportar, conseguindo compreender as dificuldades e as facilidades dos colegas e agir em conformidade com isso.

#### **5.5.4) João Couto**

João Couto introduz a sua participação citando: “A nossa primeira missão é formar jogadores para o futebol sénior.” Este é o primeiro e o grande objetivo do futebol de formação, de acordo com Couto. O mesmo refere que a missão do treinador de formação é efetivamente acrescentar valor ao jogador. No entanto este apresenta, 3 objetivos fundamentais da formação e posteriormente discutidos individualmente.

O primeiro objetivo, é fundamental que se forme e crie jogadores para a equipa sénior, referindo que o foco do treinador de formação deve estar ciente na evolução da performance do jogador, enquanto no futebol profissional o grande foco é o sucesso da equipa. De acordo com Couto, é importante verificar que modelo de jogo permite uma melhor evolução dos jogadores de acordo com as suas características, ou seja, devemos adaptar a nossa ideia de jogo de acordo com os jogadores que temos. Ao mesmo tempo, temos que conseguir, no seu processo de formação, fornecer um leque variado de aprendizagens para que quando cheguem ao futebol profissional, estejam preparados para qualquer sistema ou modelo de jogo. Couto reconhece, da mesma forma que os oradores que o antecederam que para podermos formar jogadores para

o futebol profissional, têm que ser jogadores com potencial. É crucial a deteção e recrutamento do jogador com potencial o mais cedo possível.

O segundo objetivo fundamental é a criação de equipas competitivas. “Não podemos formar jogadores para o futebol sénior sem equipas competitivas.” As equipas têm que ter capacidade para disputar as fases finais, competir com os melhores e ter direito a disputar o campeonato nacional.

O terceiro objetivo fundamental é o desenvolvimento integral do jovem jogador (competências gerais e específicas). Procurar uma autonomia no autoconceito que o jogador tem, através de uma intervenção guiada pelo treinador. Quer isto dizer que devemos ajudá-los a crescer e intervir junto dos outros agentes de formação (empresários, pais, amigos, etc.) de modo a permitir alguma autonomia no crescimento e desenvolvimento humano do atleta.

O quarto objetivo fundamental da formação é a capacidade de utilizar o bom senso na interligação entre os três objetivos anteriores. Este bom senso a que Couto se refere, trata-se da capacidade do treinador manter o foco no atleta ao longo do campeonato independentemente dos resultados e das exigências competitivas. Impedir acima de tudo que a procura obsessiva do resultado por si só, prejudique a formação dos atletas.

#### **5.5.5) António Oliveira**

Primeiramente, Oliveira apresentou o seu currículo, bem como do seu percurso académico, começando por relatar a sua experiência no *Tractor Sazi Trabis FC*. A sua preleção começou por fazer um paralelismo entre o treino em Portugal e no estrangeiro. Oliveira enumera vários fatores a ter em atenção quando se trabalha no estrangeiro, como contexto sociopolítico; língua; cultura desportiva; hábitos alimentares; costumes religiosos; adeptos; vida social; formação. Referindo que para si as maiores barreiras e dificuldades que encontraram foram a língua e a cultura desportiva, só depois de ocorrer a adaptação da equipa técnica é que se pode começar a trabalhar nos aspetos mais técnicos, tais como o modelo de jogo, modelo de treino, modelo de comunicação e modelo de observação.

Apresenta o modelo de jogo, descrevendo os princípios inerentes a cada momento de jogo (organização ofensiva e defensiva, transição defesa-ataque e ataque-defesa e esquemas táticos), nota-se uma preocupação em oferecer aos jogadores várias formas de se dispor no terreno de jogo e várias opções na interpretação do jogo, citando “os jogadores é que decidem porque eles é que são os intérpretes.”

A nível do modelo de treino, apresentou um planeamento anual referindo os ajustes e diferenças relativamente ao que seria em Portugal, muito por causa das diferenças culturais abordadas, nomeadamente o período de férias. Passa de seguida a

apresentar o microciclo padrão contendo um conjunto de características específicas que correspondem a cada dia da semana. O controle do treino é feito a nível de uma contagem e avaliação do tempo dispendido por exercício de treino.

Por fim, Oliveira justifica a necessidade de existir um modelo de observação: “Se abordamos o adversário, já estamos a reduzir algo da imprevisibilidade que o jogo nos reserva.”.

## 5.6) Balanço

No último dia do evento foi entregue a todos os participantes um questionário de satisfação. Este questionário foi elaborado através de uma escala de “*Likert*” (1 a 5), onde o número 1 corresponde ao nível mais baixo, ou seja, o muito fraco e o número 5 ao nível mais alto, ou seja, excelente.

Relativamente ao questionário foi dividido em três categorias: Tema, Oradores e Organização do Evento. A categoria Tema foi dividida em duas subcategorias: a importância e conhecimento adquirido. A categoria Oradores foi distribuída em duas subcategorias: conhecimento do tema e comunicação e apresentação do tema. Em relação, à categoria Organização do Evento foi dividida em três categorias: a divulgação, o local e o horário. No final do questionário também existia uma categoria sobre a apreciação global e um local para escrever observações e sugestões.

No evento tivemos o privilégio de contar com 111 participantes e todos eles preencheram e entregaram o questionário.

**Tabela 24 - Resultados do Questionário da Ação de Formação**

Questionário		Muito Fraco	Fraco	Bom	Muito Bom	Excelente
<b>Tema</b>	Importância	1	0	27	60	23
	Conhecimento Adquirido	1	4	56	40	10
<b>Oradores</b>	Conhecimento do Tema	0	3	36	54	18
	Comunicação e Apresentação do Tema	0	4	40	55	12
<b>Organização do Evento</b>	Divulgação	1	6	37	52	15
	Local	0	2	20	47	42
	Horário	0	3	19	52	37
	Apreciação Global	0	1	32	61	17

### 5.6.1) Tema

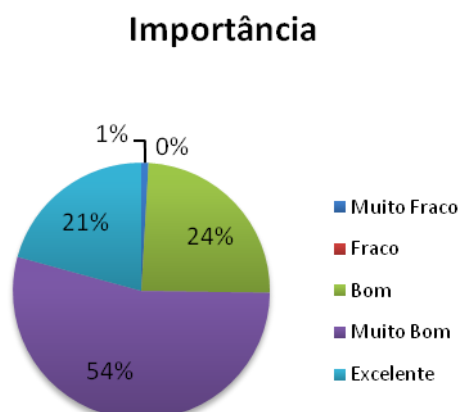


Figura 57 – Importância do tema

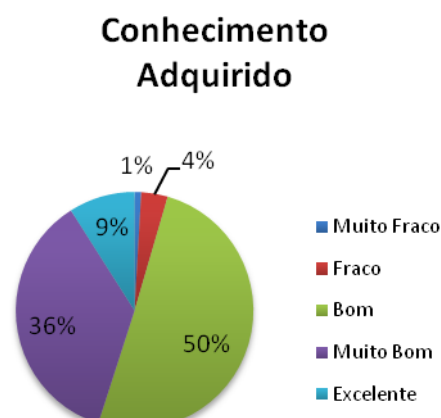


Figura 58 – Conhecimento adquirido do tema

Relativamente a categoria Tema, no geral, os participantes atribuíram uma pontuação positiva. Na importância da ação de formação, a maioria dos participantes avaliou o evento como sendo muito bom. Em relação, a contextualização 50% dos inquiridos responderam que a ação estava bem contextualizada e 36% responderam que estava muito bem contextualizada.

### 5.6.2) Oradores

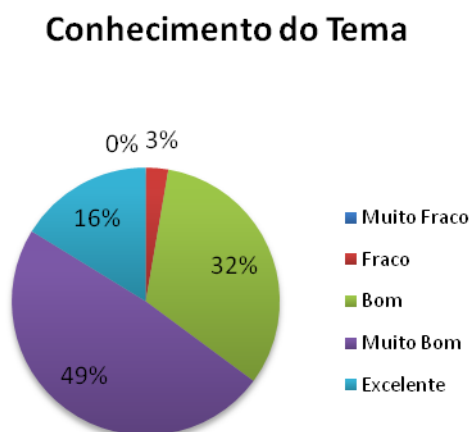


Figura 59 – Conhecimento do tema dos oradores

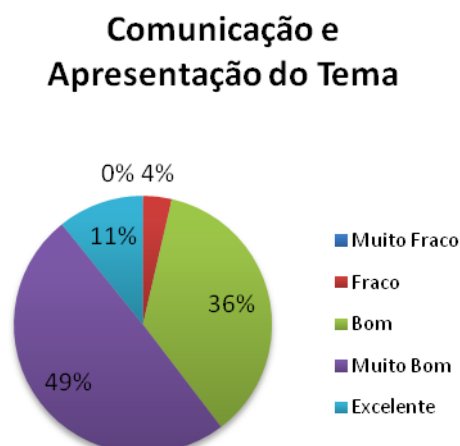


Figura 60 – Comunicação e apresentação dos oradores

Na categoria Oradores, de uma forma geral, os participantes responderam de uma forma positiva. Em relação ao conhecimento do tema, 49% dos participantes responderam que os oradores dominavam muito bem os temas abordados e 16% responderam que os oradores conheciam os temas abordados. Apenas 3% dos inquiridos responderam que os oradores não conheciam bem os temas.

Comparativamente a subcategoria comunicação e apresentação do tema, a maioria dos participantes responderam que foi muito positiva.

### 5.6.3) Organização do Evento

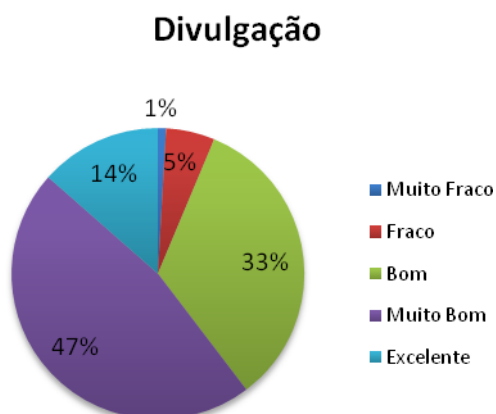


Figura 61 – Divulgação do evento

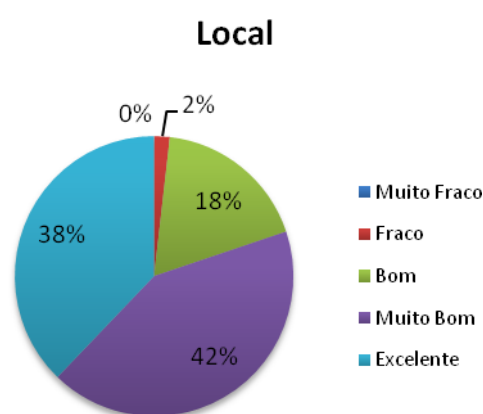


Figura 62 – Local do evento

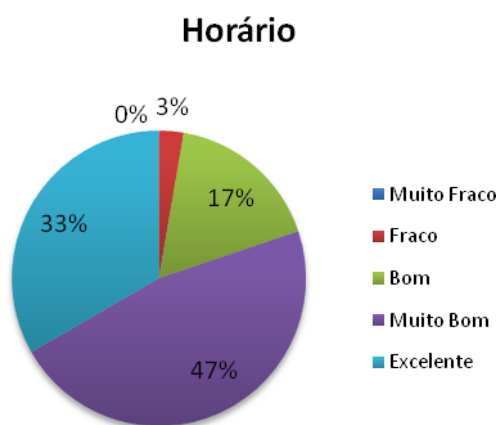
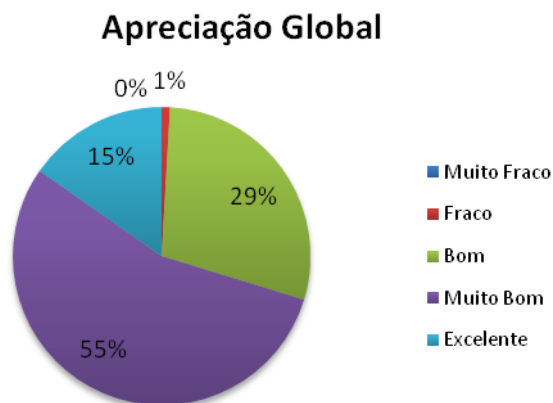


Figura 63 – Horário do evento

Em relação à Organização do Evento, os inquiridos atribuíram uma pontuação muito positiva. A subcategoria onde existiram mais insatisfações por parte dos participantes foram na divulgação, pois 5% responderam que a divulgação foi fraca. Num modo geral, em todas as subcategorias da organização do evento (divulgação, local e horário) mais de 50% dos inquiridos respondeu de uma forma muito positiva.

### 5.6.4) Apreciação Global

No global, os participantes atribuíram uma nota muito positiva a ação de formação. Sendo que 75% dos inquiridos responderam que o evento foi muito bom ou excelente e somente 1% atribuí uma pontuação fraca ao evento.



**Figura 64 – Apreciação global do evento**

### **5.7) Observações e Sugestões Futuras**

No âmbito do evento organizado colocámos os participantes à vontade para nos deixarem algumas observações e sugestões sobre aquilo que foram os dois dias de evento. Entre alguns elogios àquilo que foi a organização do evento e ao tema proposto ficou também o pedido para que houvesse mais eventos do género.

Outras sugestões para evento surgiram abordagens para realizar eventos com um diferente tema, como por exemplo uma perspetiva psicológica do desenvolvimento e crescimento do jovem atleta. Outra das abordagens citadas foi que os vários palestrantes intervissem sobre as várias questões do tema, enquanto outros participantes focaram-se na ausência de situações práticas no desenvolvimento do tema. Quanto a esta última questão pensamos que não seria muito produtivo, pois pretendia-se encontrar estratégias de organização, em vez de exercícios de treino.

Algumas críticas foram feitas à preparação de alguns palestrantes, bem como à gestão do tempo, situação que seria difícil pois os palestrantes foram limitados a um tempo máximo, mas muitos preferiram ter intervenções mais curtas.

Pensamos que num futuro evento seria importante poder entrar em contato com os palestrantes algum tempo antes da ação, de forma a poder perceber quais as questões que irão abordar e poder passar melhor as nossas pretensões em relação ao tema. Não seria de descartar também a elaboração de um horário preciso das várias intervenções.

### **5.8) Análise Crítica**

Após a realização do evento, foi realizada uma reflexão final obtendo uma avaliação bastante positiva pelos presentes, propusemo-nos a avaliar o mesmo para que em ocasiões futuras, pudéssemos aproveitar o que de bom foi feito e aperfeiçoar o que ocorreu de menos bom.



A parceria com o Núcleo de Lisboa da ANTFF, trouxe-nos algumas vantagens, como por exemplo os contatos que o núcleo dispõe e a ajuda na divulgação à sua rede de sócios permitiu que aumentasse o número de presentes. Por outro lado, temos de destacar o fato de, apesar do esforço que o núcleo fez para conseguir os palestrantes, não termos conseguido ter nenhum dos palestrantes que pretendíamos e que fizemos chegar até ao núcleo através de uma lista de dez palestrantes do nosso interesse.

Pensamos que as condições que propiciámos aos palestrantes e participantes em termos logísticos foram bastante positivas. O local do evento encontrava-se nas perfeitas condições (limpeza, conforto, fluidez do som, suporte digital, iluminação, entre outros) e a localização do mesmo também foi do agrado dos participantes, como podemos concluir das respostas do questionário. Tivemos algumas dificuldades no cumprimento do horário de início do evento, derivado da demora na receção aos participantes. Este atraso deveu-se ao fato de os participantes chegarem bastante perto da hora de início do evento, sendo que era necessário verificar a assiduidade dos mesmos para efeitos da validação dos créditos para o nível de treinador. Poder-se-ia contornar esta situação através da marcação de um horário de chegada, prévio ao início do evento, mas que neste caso seria um pouco difícil derivado de se realizar o evento num dia de semana. Uma outra situação menos positiva foi a ausência de intervalo no primeiro dia de ação, situação que foi corrigida no segundo dia, onde houve espaço a um intervalo de 15 minutos. Outra situação a realçar deveu-se à ausência de bens alimentares para os participantes, apesar de nenhum dos presentes ter referenciado essa situação.

Verificou-se um variado número de participantes com os mais diversos graus de treinador, demonstrando o interesse que o tema suscita entre a classe. Algo que nos deixou um pouco desapontados prendeu-se com a pouca participação de coordenadores técnicos, visto que as questões abordadas seriam interessantes para a reflexão por parte dos mesmos na construção de estratégias nos seus clubes.

Relativamente aos palestrantes, presentearam-nos com algumas questões bastante pertinentes em relação ao tema em questão, das quais destacamos as seguintes:

- Nuno Cristóvão falou da importância de adaptar o treino e o próprio ensino às necessidades dos atletas, tendo em conta o nível, idade, género e até a própria análise dos momentos de competição.
- Carlos Pereira realçou o aparecimento das equipas B, que permitiu aumentar as oportunidades de competir num ambiente de futebol profissional, permitindo a continuidade da formação do jovem atleta. Comentou os erros de sobrecarga de informação por parte dos treinadores de jovens, retirando a liberdade e a criatividade aos jovens, especialmente para errarem.

- José Couceiro referiu-se à importância da formação do atleta enquanto homem e à continuidade dessa formação ao longo do tempo, pois o atleta está em constante aprendizagem.

- A apresentação de João Couto ficou incompleta devido a uma indisposição que o impediu de terminar, mas ainda partilhou algum do seu trabalho. De referenciar a importância da criação de equipas competitivas e do recrutamento de jogadores, pois é inconcebível, para si, formar jogadores sem potencial ou sem competitividade.

- António Oliveira partilhou a sua experiência de trabalhar no estrangeiro e as dificuldades adjacentes à mesma. Relativamente ao tema em questão defende que um jogador deve chegar ao futebol profissional com um vasto leque de competências e preparado para se adaptar a qualquer ideia do treinador e/ou constrangimento por parte do adversário.

Apesar das várias ideias que foram partilhadas ao longo das várias palestras terem suscitado questões pertinentes, houve um tema comum que foi abordado pelos vários palestrantes, e também referenciado pela plateia nos momentos de discussão, que foi o desaparecimento do futebol de rua, mas que nenhum dos palestrantes avançou com soluções para o reaparecimento do mesmo.

## Capítulo VI

### 6) Conclusões e Perspetivas Futuras

A finalidade do relatório de estágio é demonstrar o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. O jogo de futebol produz/deriva de elevada imprevisibilidade definida pela oposição e interação entre os jogadores, onde os comportamentos só serão ajustados em função da realidade em que se desenvolve, num determinado momento, a ação. Rui Faria citado por Lourenço e Ilharco (2007), refere que treinar no limite exige uma mentalidade de treino no limite, portanto a mentalidade está antes da ação.

Relativamente à área 1, segundo Weinber e Gould (1995) demonstram a importância na definição de objetivos, considerando importante a inclusão dos jogadores nos objetivos do grupo, tal como salientam Couture e Valcartier (2007), um sistema funciona para alcançar um objetivo que não seria possível de forma individual. Esta situação leva que os jogadores se sintam incluídos no grupo aumentando a motivação e integração. Desta forma, o objetivo principal que nos propomos foi a subida à I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”, porém definir um objetivo a longo prazo, poderia comprometer a concentração e motivação dos elementos constituintes do grupo (Alves e Brito, 2011). Promoveu-se um objetivo intermédio fulcral para as ambições do grupo (ficar nos dois primeiros lugares na 1ª fase da competição), permitindo aos atletas encontrarem-se focados para cumprir tudo o que fosse proposto.

Em aspetos ligados à liderança do treinador, utilizou-se um instrumento de avaliação baseado nas opiniões dos jogadores sobre o estilo de liderança protagonizado pelo treinador, assim referem que o treinador contribui para o desenvolvimento humano e desportivo dos jovens atletas, mantendo o comportamento que a direção pede para com os seus atletas. Os atletas preferem um treinador que reforce positivamente as suas ações e que promova comportamentos que melhorem a sua performance, isto reforça a importância do treinador em dominar aspetos conceituais e pedagógicos na sua intervenção.

No planeamento do treino, a equipa técnica decidiu atribuir em cada sessão de treino um valor subjetivo de esforço para controlar a carga de treino obtida por microciclo. Principalmente no período competitivo, verificou-se uma dinâmica da carga de treino na segunda-feira focada na recuperação ativa nos jogadores com mais tempo de competição e com jogos competitivos entre todos os jogadores, a sessão de terça-feira e a sessão de quarta-feira possuem uma duração mais elevada pretendendo operacionalizar o grupo para a competição, por fim na sessão de quinta-

feira procurou-se alinhar a estratégia para a competição, possuindo esta sessão de treino uma duração curta.

Caldeira (2013) traduz o modelo de jogo como um conjunto de ideias que o treinador possui relativamente a forma de jogar da sua equipa. O modelo de jogo depende dos jogadores disponíveis e das interações que estes estabelecem, sendo uma das linhas orientadoras para a construção do modelo de jogo da equipa de Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia 2015/2016, destacando a importância em conhecer os jogadores disponíveis para criar um modelo de jogo condizentes com as suas características. A natureza das ações pressupõe um processo de perceção/análise, solução mental (raciocínio) e da solução motora (execução), definido por comportamentos que os jogadores, quer individualmente, quer coletivamente accionam na fase de ataque e na fase de defesa, por forma a resolver situações de jogo. A necessidade de controlar as ações foi bastante apreciado pelos jogadores, permitindo avaliar os seus conteúdos ofensivos (com bola e sem bola) e defensivos (sem bola e sobre bola), entre outras dimensões em treino e em competição.

Deste modo, sugerimos que o jogo é contínuo possuindo duas grandes fases com duração variável, o processo ofensivo, quando a equipa tem a posse de bola e o processo defensivo, quando a equipa não tem bola (Queiroz, 1986), salientando que as suas quebras são instantes (e não momentos) de alternância entre estados. Para que o modelo de jogo fosse operacionalizado, os exercícios de treino devem possuir especificidade e identidade. Silva (2008) defende que a principal função do processo de treino é a construção de uma forma de jogar proveniente da organização comportamental dos jogadores nos diversos instantes de jogo, definido pelos princípios de ação que o treinador concebe.

A categorização dos exercícios de treino, quando ligada à forma de jogar da equipa (modelo de jogo), permite interpretar o grau de identidade dos exercícios utilizados pelo treinador e confrontá-los com outros indicadores qualitativos e quantitativos. Nos Juniores “A” do GDEP, no controlo do processo de treino verificou-se a estrutura e forma dos exercícios de treino, segundo a taxonomia de Ramos (2003). Destaque para a utilização de exercícios de treino essenciais da forma III, aproximando os exercícios de treino ao jogo formal. Os exercícios de treino criados procuram ter em atenção constrangimentos existentes num jogo de futebol, levando os jogadores a tomar decisões consoante as ideias do treinador, este pretende criar possibilidades de ação nos exercícios que permitam aos atletas provocar um estímulo desenvolvido em ambientes tendencialmente mais representativos da natureza do jogo de futebol.

Assim, houve a necessidade de criar uma taxonomia que permitisse analisar e verificar o tempo de treino dos processos e comportamentos trabalhados:

- Processo Ofensivo -obteve um grande dispêndio de tempo de treino contabilizando 5029 minutos, dividido ao nível da organização ofensiva com 3448 minutos de trabalho para os 1581 minutos da fase de transição defesa-ataque. O processo ofensivo contabilizou em média em 31,43 minutos, em que 21,55 minutos são dedicados à subcategoria organização ofensiva e 9,88 minutos à fase de transição defesa-ataque.
- Processo Defensivo - contabiliza 2892 minutos de treino, contando 1703 minutos de organização defensiva e 1189 minutos de transição ataque-defesa. O processo defensivo dedicou em média 18,07 minutos em que 10,64 minutos são dedicados à organização defensiva e 7,43 minutos à fase de transição ataque-defesa.
- Esquema Táticos - contabilizou-se um tempo de treino mais baixo com 208 minutos de trabalho, dedicando em média apenas 1,3 minutos de treino.
- Aspetos de Suporte à Conceção do Jogo - foi a segunda categoria criada mais trabalhada com 2925 minutos, foram atribuídos em média 18,28 minutos de treino.

Em competição, foi realizada uma análise para classificar os comportamentos dos jogadores, com base nas ideias preconizadas pelos treinadores. O processo ofensivo, obteve uma média com um desempenho razoável, apoiando-se na organização ofensiva e a fase transição defesa-ataque igualmente com um desempenho razoável. O processo defensivo, foi-lhe atribuído uma média de desempenho razoável, com a organização defensiva a ter uma média de desempenho igualmente razoável e a fase transição ataque-defesa obteve um bom desempenho. Os esquemas táticos, apresentaram um bom desempenho, embora se tenha destinado pouco tempo de treino nos esquemas táticos. No entanto, verificou-se que a equipa apresentou um nível de desempenho mais baixo, em termos defensivos.

Relativamente à área 2, elaborou-se um estudo descritivo com o objetivo de observar e analisar as características dos percursos de formação dos jogadores portugueses, participantes nas últimas 3 épocas da I Liga Portuguesa. Os resultados obtidos demonstram que o trimestre com mais nascimentos é o 1º com 31%. A idade mais vezes registada para o início da prática como federado encontra-se aos 9 anos de idade, sendo que a maioria dos jogadores inicia a sua prática na modalidade entre os 8 e os 10 anos. A idade com que mais jogadores se estrearam na I Liga Portuguesa foi aos 20 anos, sendo que 23 desses jogadores se afirmaram na primeira época que participaram na competição. 99 jogadores integraram as equipas B antes da chegada à I Liga Portuguesa, é de destacar que 19 (46%) chegaram a internacionais “A” pela Seleção Portuguesa. Destaque para a I Liga Portuguesa, sendo a primeira competição

a disputar enquanto sénior dos jogadores que se estrearam com idade de formação na competição. Em futuros estudos, sugiro a realização a comparação com mais épocas desportivas para que haja uma amostra mais alargada de jogadores e uma análise mais pormenorizada das idades de estreia na I Liga Portuguesa e o nível competitivo na formação comparando um grupo de jogadores com estreias mais recentes e jogadores com estreias mais distantes.

Na área 3, realizou-se uma ação de formação com objetivo proporcionar um ambiente de troca de conhecimentos entre treinadores de futebol, sobre um tema relacionado com as bases para a construção de uma equipa de futebol, intitulado por “Da Formação para o Futebol Profissional”, em conjunto com o Núcleo de Lisboa da ANTF e com o Núcleo de Treinadores de Futebol da FMH. A ação de formação contou com a participação dos treinadores Nuno Cristóvão, Carlos Pereira, José Couceiro, João Couto, Toni e António Oliveira. Conclui-se que o evento foi bastante positivo, tendo como base a satisfação demonstrada pelos participantes no questionário. No entanto, algumas críticas foram apresentadas pelos participantes tais como a gestão do tempo e a ausência de situações práticas no desenvolvimento do tema.

De forma conclusiva, aconselha-se o Grupo Desportivo Estoril Praia a manter a possibilidade de receber mais estagiário dado proporcionar boas condições para a evolução destes. A partilha do conhecimento e competências permitiu uma evolução e um crescimento a nível pessoal e profissional, esperando no futuro alcançar um posto importante no futebol

## 7) Referência Bibliográfica

- Alves, J. (2002). *Liderazo y Clima Organizacional*. *Revista de Psicología del Deporte*, IX, 122-133.
- Alves, J., Brito, A. P. (2011). *Manual da Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.
- Araújo, D. (2004). *A insustentável relação entre talento e peritos: talento epigenético e desempenho emergente*. *Revista Treino Desportivo*, 6, 46-58.
- Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Lisboa: FMH – UTL;
- Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In P. Passos (Ed.), *Rugby*, 37-44. Cruz Quebrada: FMH edições.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). *The Ecological Dynamics of Decision Making in Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653–676
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por Trás do Jogo*. Prime Books, Lisboa.
- Bar-Yam, Y. (1997). *Complexity Rising: From Human Beings to Human Civilization, a Complexity Profile*. *Encyclopedia of Life Support Systems*
- Bar-Yam, Y. (2008). *Introducing Complex Systems*. Cambridge: New England Complex Systems Institute
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Prudente, J., & Anguera, M. (2014). *Evolución del ataque de élite entre 1982 y 2010: Aplicación del análisis de retardos*. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 139-146
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 minutos*. Lisboa: Lua de Papel.
- Bompa, T.O (1983), *Theory and Methodology of Training*, Toronto, York University. Canada.
- Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para Jóvenes Deportistas: Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Bompa, T. (1999) *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4<sup>th</sup> Edition). Champaign: Human Kinetics.
- Bosco, C. (1994). *Aspetos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista*. Barcelona: Paidotribo
- Caldeira, N. (2013) *Futebol Global e a Sistematização por Objectivos dos Exercícios de Treino*. Sports Science, Funchal
- Calvo, A. (1998). *Adecuacion de la preparacion física en el entrenamiento técnico-tactico en baloncesto*. Lecturas: Educación Física y Deportes.

- Cano, Oscar (2009) – *El modelo de juego del FCBarcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. MC Sports
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). *Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo*. International Journal of Sport Science, 9(1), 126-136.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (1996). *Futebol, A Organização do Jogo – Como Entender a Organização Dinâmica de uma Equipa de Futebol e a partir desta compreensão como melhorar o Rendimento e a Direcção dos Jogadores e da Equipa* (1ª ed.). Lisboa: Jorge Castelo
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividade Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Edições Lusófona
- Chelladurai, P. (1989). *Manual for the leadership scale for sports*. London: University of Western Ontario.
- Chelladurai, P. (1990). *Leadership in Sport: a Review*. International Journal of Sport Psychology, 19, 69-78.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. In G. Tenenbaun, & R. Ecklund, *Handbook of sport psychology* (pp. 113-135). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1978). *Preferred Leadership in Sports*. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3, 85-92.
- Couture, M.; Valcartier, D. R. D. C. (2007) *Complexity and Chaos - State-of-the-Art; Formulations and Measures of Complexit*. Technical Note DRDC Valcartier TN 2006-451, September 2007.
- Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro. Diário da República, 1.ª série - N.º 252.
- Dietrich, K. (1978): *Le football. Apprentissage et pratique par le jeu*. Vigot. Paris.
- Duarte, R.; Frias, T. (2012) *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams*. Faculty of Human Kinetics, Portugal.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). *Sport teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis*. Sports Medicine, 42(8), pp. 633-642.
- Faria, R. (1999). «*Periodização Tática*». *Um imperative Concepto-Metodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.



- Flores, R.; Forrest, D.; Tena, J. (2012) *Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences*. European Journal of Operational Research 222 (2012) 653–662
- Romaneiro, C., Folgado, H., Batalha, N., Duarte, R. (2009) *Relative Age Effect of Olympic Athletes in Beijing 2008*. Department of Sport and Health, University of Évora.
- Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C. & Welsh, R. (1996). *Athletic Performance in Relation to Training Load*. Wis Med Journal. 95(6), 370-374
- Foster, C., Florhaug, J., Franklim, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., Doleshal, P., Dodge, C. (2001). *A new approach to monitoring exercise training*. Journal of Strength and Conditioning Research. 15 (1). 109-115
- Frade, V. (2003) Entrevista. In Martins, F. *A Periodização Tática, segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e refletir o Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol: Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento*. Dissertação de doutoramento, UP – FCDEF.
- Garganta, J. (2001). *Futebol e ciência. Ciência e Futebol*. Revista Digital, 40(7)
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J., & Araújo, M. (2002). *Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento*, in J. Garganta, A. Suárez & C. Penãs, *A investigação em futebol: estudos ibéricos* (161-168). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J.; Cunha e Silva, P. (2000) *O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra*. Artigo publicado, em 2000, na Revista Horizonte, XVI (91): 5-8.
- Garganta, J., & Gréhaigne (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?*. Movimento (ESEF/UFRGS), 5(10), 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol*. Graça A. e Oliveira J. (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. CEFD
- Goldstein, V. (1983). *Psicologia Social*. São Paulo: Editora Guanabara.
- Hughes, M. & Franks, I. (2005) *Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer*. Journal of Sport Sciences 23(5), 509- 514
- Lago, C., Martín Acero, R. y Seirul-lo, F. (2007). *El rendimiento en el fútbol. Una modelización de las variables determinantes para el FC Barcelona*, Apunts, 90, 51-58.
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol: Uma Concepção para a Formação*. Braga: edição APPACDM de Braga

Leitão, J. (1995). *Liderança e ambiente de Grupo em Equipas de Hóquei em Patins*. Agon - Revista Crítica de Desporto e Educação Física, 1, 71-83.

Lourenço, L., & Ilharco, F. (2008). *Liderança - As Lições de Mourinho*. Lisboa: Booknomics.

Lourenço, L. (2010). *Mourinho, A descoberta guiada*. Lisboa: PrimeBooks.

Mahlo, F. (1997) *O acto táctico no jogo* (2ª ed.) Lisboa: Compedium.

Mendonça, P. (2014). *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.

Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde, Barcelona.

Mourinho, J. (2001). *“Programação e periodização do treino em futebol”* in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Nénem Prancha. Disponível em: <<http://quemdisse.com.br/frase.asp?frase=57638>>. Acesso em 10 de Julho de 2016.

Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Edição do Autor.

Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo* (Tese de Licenciatura, não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, Porto.

Oliveira, J. G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD. Vila Real

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contriburo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/ treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?*. Gradiva, Lisboa.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7:Um jogo de iniciação ao futebol de 11*: GRAFIASA.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário: A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*. Lisboa: PrimeBooks.

Pereira, L. M. (2002). *Dicionário do Futebol – Manual do Adepto* (4ª ed.). Lisboa: Booktree.

Pereira, L. F. G. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol – Comparação das Percepções dos Treinadores: Modelo de Jogo Ideal versus Modelo de Jogo Real*. Dissertação de mestrado, UP – FCDEF.

Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Pereira, F. (2008). *Análise do Processo Ofensivo em Futebol – Estudo centrado nas Sequências de Passe*. Dissertação de mestrado, UTAD.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). *Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33, 146-155.

Poli, R.; Ravenel, L., & Besson, R. (2016, Fevereiro). *Foreign players in football teams*. CIES Football Observatory Monthly Report, issue no. 12.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: F.P.F.

Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.

Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição começa na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.

Resende, N. (2002). *Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma con-sequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., Leitão, J. (2013). *English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?*. International Journal of Performance Analysis in Sport. 13, 773-789

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). *The Coaching Process in Football – A qualitative perspective*. Journal of Sports Science and Medicine, 3(1), 9-16.

Seirul-lo, F. (2000). *Planificació de l'entrenament: criteris per a la programació derivats del fet competitiu*.

Seirul-lo, F. (2003). *Dynamic Systems and Performance in Team Sports*. International Journal of Computer Science in Sport. 2(2), 47-51

Sérgio, M. (2005). *Para Um Novo Paradigma Do Saber e Do Ser*. Coimbra: Ariadne Editora.

Sérgio, M. (2009). *Filosofia do futebol*. Lisboa: PrimeBooks.

Serpa, S., Antunes, I., Pataco, V., & Santos, F. (1988). Metodologia de tradução e adaptação de um teste específico para o desporto - Escala de Liderança no Desporto. *II Simpósio Nacional de Pesquisa em Psicologia*.

Serpa, S. (1990). *O Treinador como Líder*. Ludens, 12(2), pp. 23-32.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Silva, J. (2008). *Modelação Tática do Processo Ofensivo em Andebol. Estudo de situações de igualdade numérica, 7 vs 7, com recurso à Análise Sequencial*. (Tese de Doutoramento, não publicada). Faculdade de Desporto – Universidade do Porto, Porto.

Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Correia, V. (2012). *Informational constraints shape emergent functional behaviors during performance of interceptive actions in team sports*. Psychology of Sport & Exercise, 13(2), 216-223.

Tronchet, D. (2004). *Petit traité de Footballistique*. Paris : Albin Michel. Paris. Armand Colin.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense, Lousã.

Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para Treinadores* (2ª ed.). Lisboa: TOPBOOKS.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weineck, J. (1991). *Biologia do esporte*. Tradução Anita Viviani. São Paulo: Editora Manole.

# Anexos

## Anexo I - Cronograma das Atividades de Estágio

[illegible]

## Anexo II - Calendário Anual dos Juniores “A” Grupo Desportivo Estoril Praia (2015/216)

Julho		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
1		S		T	Treino 24	Q	Treino 42	D		T	Treino 75	S		S	Treino 107	T	Treino 123	S		D	
2		D		Q	Treino 25	S		S	Treino 59	Q	Treino 76	S		T	Treino 108	Q	Treino 124	S		S	Treino 157
3		S	Treino 5	Q	Treino 26	S	Atlético C.P. (f)	T		Q	Treino 77	D		Q	Treino 109	Q	Treino 125	D		T	Treino 158
4		T	Treino 6	S		D		Q	Treino 60	S		S	Treino 91	Q	Treino 110	S		S	Treino 142	Q	Treino 159
5		Q	ADC Oeiras	S	SLB (Juvenis)	S	Treino 43	Q	Treino 61	S	Sintrense (c)	T	Treino 92	S		S	Naval (f)	T	Treino 143	Q	Treino 160
6		Q	Treino 7	D		T	Treino 44	S		D		Q	Treino 93	S	Cascais	D		Q	Treino 144	S	
7		S	Treino 8	S	Treino 27	Q	Treino 45	S	Loures	S	Treino 78	Q	Treino 94	D		S	Treino 126	Q	Treino 145	S	Real S.C. (c)
8		S	Elétrico	T	Treino 28	Q	Treino 46	D		T	Treino 79	S		S	Treino 111	T	Treino 127	S		D	
9		D		Q	Treino 29	S		S	Treino 62	Q	Treino 80	S	Caldas (c)	T	GDEP (Juvenis)	Q	Treino 128	S	V. Setúbal (f)	S	
10		S	Treino 9	Q	Treino 30	S	Elétrico (c)	T	Treino 63	Q	Treino 81	D		Q	Treino 112	Q	Treino 129	D		T	
11		T	Treino 10	S		D		Q	Treino 64	S		S	Treino 95	Q	Treino113	S		S	Treino 146	Q	
12		Q	Treino 11	S	Alcanenense (c)	S	Treino 47	Q	Treino 65	S	Real S.C. (f)	T	Treino 96	S		S	Marítimo ©	T	Treino 147	Q	
13		Q	Treino 12	D		T	Treino 48	S		D		Q	Treino 97	S	Sacavenense	D		Q	Treino 148	S	
14		S	Treino 13	S	Treino 31	Q	Treino 49	S	Sacavenense	S	Treino 82	Q	Treino 98	D		S	Treino 130	Q	Treino 149	S	
15		S	Linda-a-Velha	T	Treino 32	Q	Treino 50	D		T	Treino 83	S		S	Treino 114	T	Treino 131	S		D	
16		D		Q	Treino 33	S		S	Treino 66	Q	Treino 84	S	1º Dezembro (c)	T	Treino 115	Q	Treino 132	S	Cova da Piedade ©	S	
17		S	Treino 14	Q	Treino 34	S	Caldas (f)	T	Treino 67	Q	Treino 85	D		Q	Treino 116	Q	Treino 133	D		T	
18		T	Treino 15	S		D		Q	Treino 68	S		S	Treino 99	Q	Treino 117	S		S	Treino 150	Q	
19		Q	Treino 16	S	Sintrense (f)	S	Treino 51	Q	Treino 69	S		T	Treino 100	S		S	Loures	T	Treino 151	Q	
20		Q	Treino 17	D		T	Treino 52	S		D		Q	Treino 101	S	V. Setúbal ©	D		Q	Treino 152	S	
21		S	Treino 18	S	Treino 35	Q	Treino 53	S	FC Alverca (c)	S	Treino 86	Q	Treino 102	D		S	Treino 134	Q	Treino 153	S	
22		S	Cascais	T	Treino 36	Q	Treino 54	D		T	Elétrico (f)	S		S	Treino 118	T	Treino 135	S		D	
23		D		Q	Treino 37	S		S	Treino 70	Q	Treino 87	S	Linda-a-Velha (f)	T	Treino 119	Q	Treino 136	S	Naval ©	S	
24		S	Treino 19	Q	Treino 38	S	1º Dezembro (f)	T	Treino 71	Q		D		Q	Treino 120	Q	Treino 137	D		T	
25		T	Treino 20	S		D		Q	Treino 72	S		S	Treino 103	Q	Treino 121	S		S		Q	
26		Q	Treino 21	S	Real S.C. (c)	S	Treino 55	Q	Treino 73	S		T	Treino 104	S		S	1º Dezembro	T	Treino 154	Q	
27	S	Treino 1	Q	Treino 22	D		T	Treino 56	S		D	Q	Treino 105	S	Cova da Piedade (f)	D		Q	Treino 155	S	
28	T	Treino 2	S		S	Treino 39	Q	Treino 57	S	Alcanenense (f)	S	Treino 88	Q	Treino 106	D		S	Treino 138	Q	Treino 156	S
29	Q	1º Dezembro	S	FC Alverca (f)	T	Treino 40	Q	Treino 58	D		T	Treino 89	S		S	Treino 122	T	Treino 139	S		D
30	Q	Treino 3	D		Q	Treino 41	S		S	Treino 74	Q	Treino 90	S	Pinhalnovense			Q	Treino 140	S	Marítimo (f)	S
31	S	Treino 4	S	Treino 23		S	Linda-a-Velha (c)		Q		D					Q	Treino 141			T	
		Jogo Amigável			1ª Fase da Competição			2ª Fase da Competição				Sessões de Treino									

### **Anexo III - Normas de Conduta**

Segundo Garganta (2004), refere que um treinador deve procurar criar um ambiente positivo entre todos aqueles com quem trabalha, de forma a promover o desenvolvimento de uma cultura desportiva adequada, assim como melhorar as respetivas condições materiais e humanas.

A equipa técnica no primeiro treino da época formalizou e apresentou a intenção de realizar o seu próprio regulamento para a época que se aproximava, sendo por isso definidas normas de conduta ao plantel, que foram as seguintes:

- A proibição do uso de brincos, pulseiras, anéis, fios e outros objetos de adorno durante as sessões de treino e jogos.
- A utilização obrigatória de caneleiras durante os treinos e jogos.
- A comparência dos atletas nas infraestruturas de treino, 15 minutos antes do começo da sessão de treino.
- A utilização de equipamento do clube e do equipamento adequado para a sessão de treino e jogos.
- A utilização obrigatória do fato de treino do G.D. Estoril Praia, na apresentação da equipa em jogos oficiais.
- Aviso prévio ao(s) treinador(es) ou diretor do clube para o eventual atraso ou indisponibilidade de comparência ao treino ou jogo, sempre que tal seja imperativo.

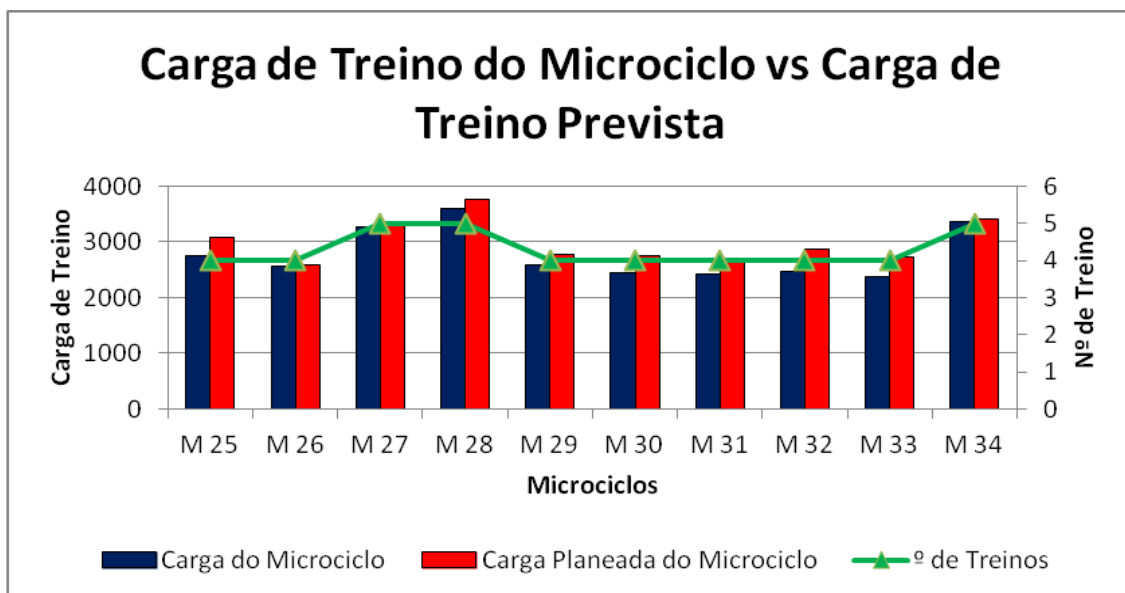


## Anexo IV - Gestão da Carga dos Microciclos

Este controlo pretende verificar o impacto provocado pelo treino aos jogadores, comparando a carga de treino perspectivada pelos próprios jogadores com a carga de treino prevista a ser induzida aos atletas. Assim, tornou-se necessário encontrar um indicador que contemplasse a falta de recursos materiais mais sofisticados. Deste modo, aplicou-se a escala de perceção subjetiva de esforço (Borg, 1982, adaptada por Foster et al., 1996) num questionário muito simples, que é executado após a sessão de treino, apresentando uma escala de 0-10, em que o valor máximo é 10, sendo considerado como o valor de maior esforço físico realizado, por outro lado o valor mínimo (0), é considerado como repouso absoluto. O facto de este indicador ser afetado por estados emocionais também influenciou a escolha da equipa técnica. Porém, de forma a comparar a carga de treino prevista pela equipa técnica (figura x), multipliquei o valor de PSE-sessão pelo volume de treino que o jogador teve, ou seja, utilizei o valor de carga de treino da sessão sugerido por Foster et al. (2001).

Relativamente aos procedimentos para a recolha dos dados de PSE que foram utilizados no cálculo da carga de treino da sessão, 20 minutos após o final de cada sessão de treino foi realizada a seguinte questão aos jogadores: “De 0 a 10, o que sentiste relativamente ao teu esforço no treino de hoje?”.

Cada jogador dava a sua resposta para cada treino e no final realizei a média de todos os atletas para verificar a carga de treino da sessão.



A figura 3, representa a comparação entre a carga de treino real e a carga de treino prevista pela equipa técnica em 10 microciclos, uma vez que a medição e utilização do questionário PSE, ocorreu entre o microciclo 25 e o microciclo 34. Na ausência, dos

valores que são facultados pelo impacto fisiológico dos jogadores nos restantes microciclos, decidimos realizar uma comparação dos dados que possuía, verificando-se uma carga de treino prevista sempre superior embora pese que na aplicação do questionário os jogadores mostraram-se sempre cautelosos, em relação ao valor que respondiam. É importante realçar que os microciclos com uma carga de treino maior encontram-se enquadrados em microciclos com 5 sessões de treino (microciclo 27 e 28). Porém, a correlação entre a carga de treino dos microciclos prevista e real foi também estudada através do coeficiente de correlação de *Pearson* verificando um valor de 0,952 para um nível de significância de 0,001 ( $< 0,05$ , logo correlação significativa), comprovando a elevada correlação.

### **Análise Estatística: Correlação de Pearson**

		Cargareal	Cargaprevista
Cargareal	Pearson Correlation	1	,952 **
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	10	10
Cargaprevista	Pearson Correlation	,952 **	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	10	10

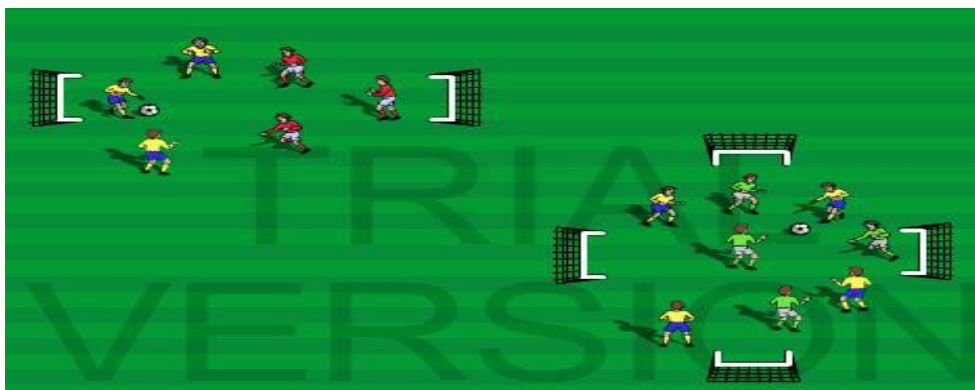
\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Anexo V - Microciclo Físico do Período Competitivo

Microciclo Físico no Período Competitivo

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Intensidade	Intensidade	Intensidade	Intensidade			
-	+++	++	+			
Duração	Duração	Duração	Duração			
-	-	+	-	FOLGA	JOGO	FOLGA
Velocidade	Velocidade	Velocidade	Velocidade			
-	+	+/-	++			

## Anexo VI - Exemplos Ilustrativos dos Exercícios realizados



Exemplos de exercícios realizados à segunda-feira



Exemplos de exercícios realizados à terça-feira



Exemplos de exercícios realizados à quarta-feira



Exemplos de exercícios realizados à quinta-feira

**Anexo VII - Estilo de Liderança: Questionário Percepção**

**ESCALA DE LIDERANÇA NO DESPORTO (ELD)**

**Versão Percepção**

P. CHELLADURAI & S.D. SALEH.

Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos  
(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

**Idade:** \_\_\_\_\_ **Data da resposta:** \_\_\_\_\_

**Posição:** \_\_\_\_\_

Cada um dos enunciados seguintes, descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha: S -SEMPRE, F - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); O - OCASIONALMENTE (50% das vezes); R - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); N - NUNCA.

Indique, por favor, o comportamento habitual do seu treinador, colocando um "X", no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos. Note que está a referir-se ao seu treinador atual.

# O MEU TREINADOR,

	S	F	O	R	N
1. Procuro que os atletas obtenham o máximo rendimento					
2. Pergunto aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações					
3. Auxilio os atletas nos seus problemas pessoais					
4. Felicito o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros					
5. Explico a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado					
6. Planifico sem consultar os atletas					
7. Auxilio os membros do grupo a resolver os seus conflitos					
8. Presto atenção particular à correção dos erros dos atletas					
9. Obtenho a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir					
10. Informo o atleta quando ele tem uma boa execução					
11. Certifico-me que o meu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas					
12. Não dou explicações sobre as minhas ações					
13. Zelo pelo bem-estar pessoal dos atletas					
14. Ensino individualmente as técnicas da modalidade					
15. Deixo os atletas participar na tomada de decisão					
16. Procuro que o atleta seja recompensado por um bom resultado					
17. Prevejo antecipadamente o que deve ser feito					
18. Encorajo os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos					
19. Presto favores pessoais aos atletas;					
20. Explico a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer					
21. Deixo os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos					
22. Exprimo o afeto que sinto pelos atletas					
23. Espero que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas					
24. Deixo os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros					
25. Encorajo os atletas a confiar em mim					
26. Indico a cada atleta os seus pontos fortes e fracos;					
27. Recuso qualquer tipo de compromisso					
28. Mostro a minha satisfação quando um atleta obtém um bom resultado					
29. Dou a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação					
30. Peço a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino					
31. Encorajo as relações amigáveis e informais com os atletas					
32. Procuro coordenar os esforços dos atletas					
33. Permito que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo					
34. Mantenho uma distância na relação com os atletas					
35. Explico como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa					
36. Convido os atletas para a minha casa					
37. Reconheço o mérito quando ele existe					
38. Explico detalhadamente o que se espera dos atletas					
39. Deixo os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro					
40. Falo de forma a desencorajar perguntas					

## **Anexo VIII - Estilo de Liderança: Questionário Auto-Percepção**

### **ESCALA DE LIDERANÇA NO DESPORTO (ELD)**

**Versão Auto-Percepção**

**P. CHELLADURAI & S.D. SALEH.**

**Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos  
(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)**

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Data da resposta:** \_\_\_\_\_

**Posição:** \_\_\_\_\_

**Cada um dos enunciados seguintes, descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha: S -SEMPRE, F - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); O - OCASIONALMENTE (50% das vezes); R - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); N - NUNCA.**

**Indique, por favor, o seu comportamento habitual de treinador, colocando um “X”, no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos. Note que está a referir-se a si mesmo.**

**EU, ENQUANTO TREINADOR,**

	<b>S</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>N</b>
1. Procuro que os atletas obtenham o máximo rendimento					
2. Pergunto aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações					
3. Auxílio os atletas nos seus problemas pessoais					
4. Felicito o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros					
5. Explico a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado					
6. Planifico sem consultar os atletas					
7. Auxílio os membros do grupo a resolver os seus conflitos					
8. Presto atenção particular à correção dos erros dos atletas					
9. Obtenho a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir					
10. Informo o atleta quando ele tem uma boa execução					
11. Certifico-me que o meu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas					
12. Não dou explicações sobre as minhas ações					
13. Zelo pelo bem-estar pessoal dos atletas					
14. Ensino individualmente as técnicas da modalidade					
15. Deixo os atletas participar na tomada de decisão					
16. Procuro que o atleta seja recompensado por um bom resultado					
17. Prevejo antecipadamente o que deve ser feito					
18. Encorajo os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos					
19. Presto favores pessoais aos atletas					
20. Explico a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer					
21. Deixo os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos					
22. Exprimo o afeto que sinto pelos atletas					
23. Espero que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas					
24. Deixo os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros					
25. Encorajo os atletas a confiar em mim					
26. Indico a cada atleta os seus pontos fortes e fracos					
27. Recuso qualquer tipo de compromisso					
28. Mostro a minha satisfação quando um atleta obtém um bom resultado					
29. Dou a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação					
30. Peço a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino					
31. Encorajo as relações amigáveis e informais com os atletas					
32. Procuro coordenar os esforços dos atletas					
33. Permito que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo					
34. Mantenho uma distância na relação com os atletas					
35. Explico como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa					
36. Convido os atletas para a minha casa					
37. Reconheço o mérito quando ele existe					
38. Explico detalhadamente o que se espera dos atletas					
39. Deixo os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro					
40. Falo de forma a desencorajar perguntas					



**Anexo IX - Estilo de Liderança: Questionário Preferência**

**ESCALA DE LIDERANÇA NO DESPORTO (ELD)**

**Versão Preferência**

**P. CHELLADURAI & S.D. SALEH.**

**Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos**  
(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Data da resposta:** \_\_\_\_\_

**Posição:** \_\_\_\_\_

Cada um dos enunciados seguintes, descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha:

S -SEMPRE, F - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); O - OCASIONALMENTE (50% das vezes); R - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); N - NUNCA.

Indique, por favor, a sua preferência, colocando um "X", no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos. Note que isto não é uma avaliação do seu treinador atual, é a sua preferência pessoal sobre o que o treinador deve ou não conter.

**PREFIRO UM TREINADOR QUE,**

	<b>S</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>N</b>
1. Procure que os atletas obtenham o máximo rendimento					
2. Pergunte aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações					
3. Auxilie os atletas nos seus problemas pessoais					
4. Felicite o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros					
5. Explique a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado					
6. Planifique sem consultar os atletas					
7. Auxilie os membros do grupo a resolver os seus conflitos					
8. Preste atenção particular à correção dos erros dos atletas					
9. Obtenha a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir					
10. Informe o atleta quando ele tem uma boa execução					
11. Certifique-se que o seu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas					
12. Não dê explicações sobre as suas ações					
13. Zele pelo bem-estar pessoal dos atletas					
14. Ensine individualmente as técnicas da modalidade					
15. Deixe os atletas participar na tomada de decisão					
16. Procure que o atleta seja recompensado por um bom resultado					
17. Preveja antecipadamente o que deve ser feito					
18. Encoraje os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos					
19. Preste favores pessoais aos atletas					
20. Explique a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer					
21. Deixe os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos					
22. Exprima o afeto que sente pelos atletas					
23. Espere que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas					
24. Deixe os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros					
25. Encoraje os atletas a confiar nele					
26. Indique a cada atleta os seus pontos fortes e fracos					
27. Recuse qualquer tipo de compromisso					
28. Mostre a sua satisfação quando um atleta obtém um bom resultado					
29. Dê a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação					
30. Peça a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino					
31. Encoraje as relações amigáveis e informais com os atletas					
32. Procure coordenar os esforços dos atletas					
33. Permita que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo					
34. Mantenha uma distância na relação com os atletas					
35. Explique como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa					
36. Convide os atletas para a sua casa					
37. Reconheça o mérito quando ele existe					
38. Explique detalhadamente o que se espera dos atletas					
39. Deixe os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro					
40. Fale de forma a desencorajar perguntas					

## Anexo X - Base de Dados (Versão Percepção)

Questionário de Percepção																				
	Ind 1	Ind 2	Ind 3	Ind 4	Ind 5	Ind 6	Ind 7	Ind 8	Ind 9	Ind 10	Ind 11	Ind 12	Ind 13	Ind 14	Ind 15	Ind 16	Ind 17	Ind 18	Ind 19	Ind 20
Item 1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5
Item 2	2	4	1	3	3	2	3	4	3	1	3	4	2	4	4	3	4	2	3	2
Item 3	3	4	2	3	3	3	5	3	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3
Item 4	4	4	1	3	4	5	4	5	4	1	3	5	3	4	5	5	3	3	5	4
Item 5	4	5	3	3	5	5	5	1	3	5	4	5	2	5	5	3	4	3	4	5
Item 6	4	5	5	5	5	3	5	4	3	5	1	3	5	2	4	4	4	4	1	2
Item 7	4	5	1	3	4	4	5	5	3	2	4	5	1	3	5	4	3	3	5	5
Item 8	3	5	4	5	4	3	5	4	4	5	3	4	3	5	5	4	4	3	5	5
Item 9	3	5	1	3	3	4	5	4	4	1	4	4	1	4	5	4	4	3	4	3
Item 10	4	3	4	3	4	5	3	5	4	2	5	5	3	5	5	4	3	3	3	4
Item 11	4	5	2	4	4	5	5	1	4	5	4	5	5	2	5	4	3	3	5	5
Item 12	2	5	4	5	3	5	4	5	2	5	3	2	4	3	1	4	3	4	4	2
Item 13	5	5	2	4	5	3	5	4	3	3	4	5	4	5	5	5	3	3	5	4
Item 14	4	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	4	2	4	5	4	3	2	3	2
Item 15	2	5	2	3	5	5	3	5	3	5	2	4	2	4	4	5	4	2	1	3
Item 16	3	5	2	4	4	4	5	5	4	1	3	5	3	3	5	5	3	2	5	2
Item 17	4	4	2	4	4	4	5	3	3	1	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4
Item 18	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	3	5	3	3	1	5	2
Item 19	2	3	2	3	3	4	1	5	2	1	4	4	1	3	2	3	3	2	2	2
Item 20	4	5	4	4	5	5	4	4	3	1	5	4	2	5	5	2	4	3	5	5
Item 21	3	5	5	4	4	2	5	3	3	2	5	5	5	4	5	3	4	4	1	5
Item 22	1	5	1	3	2	5	2	4	2	1	1	3	1	3	4	4	3	3	5	3
Item 23	5	5	4	5	5	2	5	2	3	5	4	5	2	4	5	4	4	5	5	5
Item 24	2	5	2	2	4	5	1	5	1	5	3	3	3	4	4	5	3	4	2	2
Item 25	2	5	2	3	4	4	5	5	4	5	4	4	1	4	5	4	2	2	5	4
Item 26	4	5	4	3	3	2	2	3	3	5	4	4	1	3	5	2	3	3	5	4
Item 27	4	5	3	3	3	4	2	5	1	5	4	2	5	4	1	3	2	2	1	2
Item 28	2	3	2	3	4	4	5	5	4	5	3	4	3	5	5	5	3	4	5	4
Item 29	4	5	2	4	5	2	4	3	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	5	5
Item 30	2	5	1	1	2	4	5	3	3	5	4	3	1	2	5	3	3	1	2	3
Item 31	3	3	1	3	4	4	5	4	5	5	2	4	2	3	3	5	3	2	3	3
Item 32	4	5	2	3	5	3	5	4	4	5	3	3	3	2	5	5	4	4	4	4
Item 33	2	5	1	4	3	4	4	1	2	5	3	4	4	3	3	5	2	2	1	2
Item 34	3	5	5	3	1	4	5	5	2	5	4	3	3	4	3	1	3	4	1	4
Item 35	3	5	4	3	5	1	3	1	5	5	5	4	2	1	5	3	4	3	3	4
Item 36	1	5	1	1	1	4	1	5	2	5	1	1	1	4	2	4	4	1	2	1
Item 37	4	1	4	3	4	4	3	5	4	5	5	4	4	3	5	5	1	3	1	4
Item 38	4	5	1	3	2	1	3	2	3	5	3	4	2	5	4	3	4	3	5	4
Item 39	1	5	1	2	2	1	1	1	1	5	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2
Item 40	1	5	3	3	3	3	1	3	1	5	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1

## Anexo XI - Base de Dados (Versão Auto-Percepção)

Questionário de Auto-Percepção	
	Pedro
Item 1	5
Item 2	1
Item 3	5
Item 4	3
Item 5	4
Item 6	4
Item 7	5
Item 8	4
Item 9	4
Item 10	3
Item 11	5
Item 12	3
Item 13	5
Item 14	4
Item 15	4
Item 16	1
Item 17	4
Item 18	1
Item 19	1
Item 20	3
Item 21	2
Item 22	4
Item 23	5
Item 24	5
Item 25	4
Item 26	3
Item 27	5
Item 28	3
Item 29	4
Item 30	1
Item 31	4
Item 32	4
Item 33	2
Item 34	5
Item 35	3
Item 36	1
Item 37	5
Item 38	4
Item 39	1
Item 40	1

## Anexo XII - Base de Dados (Versão Preferência)

### Questionário de Preferência

	Ind 1	Ind 2	Ind 3	Ind 4	Ind 5	Ind 6	Ind 7	Ind 8	Ind 9	Ind 10	Ind 11	Ind 12	Ind 13	Ind 14	Ind 15	Ind 16	Ind 17	Ind 18	Ind 19	Ind 20
Item 1	3	5	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5
Item 2	3	5	2	3	5	2	5	4	3	5	5	4	2	4	5	5	4	2	2	5
Item 3	4	5	3	3	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	3
Item 4	5	5	3	5	5	5	5	3	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4
Item 5	3	5	3	4	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5
Item 6	5	5	5	3	3	4	5	1	3	1	1	3	5	3	2	3	3	4	1	5
Item 7	5	5	5	4	3	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	3
Item 8	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5
Item 9	4	4	2	5	4	2	5	4	4	5	5	3	2	4	4	3	4	4	4	4
Item 10	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	3	5	5	5	4	4	3	4
Item 11	2	5	5	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
Item 12	4	2	4	1	2	5	5	1	2	1	3	2	2	4	1	3	3	2	4	3
Item 13	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	5	4	4	3	5	3
Item 14	4	5	3	3	5	4	5	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	3	3	5
Item 15	4	5	3	4	4	1	2	4	3	5	5	3	4	2	4	4	4	3	1	3
Item 16	4	5	2	4	5	4	3	5	4	5	5	5	3	4	5	3	4	4	5	3
Item 17	4	5	3	4	3	3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4
Item 18	2	5	2	3	2	3	2	3	2	3	5	4	4	5	4	5	4	2	5	3
Item 19	5	5	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	1	4	2	4	4	1	2	2
Item 20	3	5	4	5	4	4	4	5	3	1	4	5	4	3	5	3	4	5	5	5
Item 21	2	5	3	5	5	2	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	1	5
Item 22	5	5	1	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	5	5	4	5	5	3
Item 23	1	5	5	5	5	5	5	4	3	1	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5
Item 24	5	5	2	4	3	2	1	2	1	4	2	4	4	5	4	3	3	4	2	3
Item 25	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5
Item 26	3	5	1	5	4	4	2	5	3	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5
Item 27	5	5	3	1	3	5	2	3	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	1	2
Item 28	5	5	4	5	4	5	3	5	4	2	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4
Item 29	3	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5
Item 30	3	4	2	1	3	2	4	3	3	5	5	4	4	5	5	5	4	2	2	3
Item 31	5	5	3	5	3	2	5	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4
Item 32	2	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	5	3	4	4	4	4
Item 33	3	5	1	3	3	4	5	4	2	5	2	4	2	3	4	4	4	2	1	3
Item 34	4	5	3	3	2	5	4	1	2	5	1	3	1	4	4	5	4	3	1	3
Item 35	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	3	2	4
Item 36	5	5	1	3	1	1	3	1	2	5	2	1	5	3	1	3	4	1	2	2
Item 37	5	2	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	1	4	5	4	4	5	1	4
Item 38	2	5	3	5	3	4	3	5	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4
Item 39	2	5	2	5	3	1	3	5	1	1	5	3	3	5	3	4	2	2	1	2
Item 40	3	5	2	2	1	1	1	1	1	1	5	1	2	5	2	3	4	1	1	1

## Anexo XIII - Resultados do Teste Cronbach Alpha (Versão Percepção)

### Dimensão Treino-Instrução

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,836	,839	13

### Dimensão Suporte Social

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,796	,802	8

### Dimensão Reforço

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,659	,677	5

### Dimensão Democrático

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,749	,746	9

### Dimensão Autocrático

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,792	,795	5

## Anexo XIV - Resultados do Teste Cronbach Alpha (Versão Preferência)

### Dimensão Treino-Instrução

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,832	,850	13

### Dimensão Suporte Social

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,639	,640	8

### Dimensão Reforço

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,492	,540	5

### Dimensão Democrático

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,810	,809	9

### Dimensão Autocrático

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,672	,672	5

## **Anexo XV - Aquecimento para o Jogo**

Entende-se por aquecimento todas as medidas tomadas antes de uma carga desportiva, seja em treino ou competição, servem para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo-cinestésico ideal, assim como para a prevenção de lesões. (Weineck, 1991; cit. por Neto)

Bosco (1994), garante que a capacidade de realizar atividades por um período prolongado depende da ativação de três sistemas: sistema cardiopulmonar, sistema circulatório e sistema neuromuscular. Bosco citado por Neto (2007), refere que o aquecimento é um processo de aproximação à realização dos gestos e movimentos específicos da modalidade praticada.

Segundo Castelo (1996), o aquecimento de jogo tem três objetivos principais: facilitar a adaptação progressiva dos sistemas cardiopulmonar, neuromuscular e articular a um esforço intenso e prolongado; preparar os jogadores a nível psicológico para a competição; reduzir a possibilidade de ocorrência de lesões musculares e articulares.

Neto (2014), expõe alguns benefícios que o aquecimento produz quando este é bem realizado:

Maior fluxo sanguíneo por meio dos tecidos ativos à medida que ocorre vasodilatação com temperaturas mais altas.

Estimula gradualmente processos psicofísicos até alcançar níveis muito altos de ativação neuromuscular e neuro psíquica.

Melhoria da coordenação, facilitando a realização de movimentos explosivos e de habilidades exigidas durante um jogo de futebol.

Segundo o autor, os exercícios a integrar no aquecimento, quer para treino, quer para o jogo devem respeitar diversos aspetos, entre os quais os biomecânicos, neuromusculares, fisiológicos e psicológicos. A mobilização dos aspetos biomecânicos são conseguidos através de exercícios de receção, passe, drible, deslocamentos predominantes, entre outros. A mobilização dos aspetos neuromotores, enfatizada através dos exercícios de coordenação, da proprioção e dos gestos técnicos. A mobilização dos aspetos fisiológicos é abordada através das intensidades ideais de sobrecarga dos sistemas aeróbio e anaeróbio. A mobilização dos aspetos psicológicos pode ser executada através de estímulos das capacidades sensoriais, tal como estímulos visuais e auditivos ou até mesmo emocionais.



O aquecimento para o jogo da equipa de juniores do GDEP:

- 1º) Parte inicial (4/5 minutos): condução de bola, passes, exercícios de flexibilidade geral, etc;
- 2º) 4 minutos de mobilização articular;
- 3º) Manutenção da posse de bola (4x4+2) durante 4 minutos;
- 4º) Alongamentos dinâmicos durante 2/3 minutos;
- 5º) Manutenção da posse de bola (5x5), durante 4 minutos;
- 6º) Finalização 3x0+GR (1 jogador cruza e 2 atacam o 1º poste e o 2º poste, o jogador que não finaliza vai rematar bola à entrada da área), enquanto os 2 defesas centrais realizam um aquecimento específico;
- 7º) Finalização simples com todos os jogadores (treinador toca na bola e jogador realiza remate);
- 8º) Em círculo, velocidade de reação com sprints.

O aquecimento tem uma duração aproximada de 25 minutos e tem uma intensidade progressiva. É de realçar, que em cada pausa do aquecimento os treinadores solicitaram que os atletas se hidratassem, de forma moderada e em pequenas frações para que não provocasse um problema gástrico que levasse ao aparecimento de vômitos e náuseas. Em jeito de conclusão, é de salientar que a equipa técnica teve em atenção as condições atmosféricas que se faziam sentir aquando a realização do aquecimento. Sendo que em clima quentes era sugerido aos atletas pausas regulares para hidratação e a possibilidade frequente de se refrescarem, possuindo um duração mais curta que o normal, em climas frios, procurava-se prolongar o tempo para o aquecimento e a realização adicional de um ou dois exercícios visando a obtenção de condições neuromusculares ótimas.

## Anexo XVI - Gestão do Plantel

Jogador	Tempo de Jogo 1ª Fase	Tempo de Jogo 2ª Fase	Tempo Total	Convocado	Titular	Suplente utilizado
Júnior	90	0	90	12	1	0
Carlos	1440	900	2340	28	26	0
Vítor	90	0	90	16	1	0
Tómas Ribeiro	720	0	720	13	8	0
Kiko	790	900	1690	23	19	1
Antonio Ribeiro	1440	900	2340	25	25	0
Pedro Cardoso	1350	900	2250	27	26	0
Carlos Francês	118	0	118	7	1	0
Nuno Ribeiro	27	496	523	11	7	1
Léo	990	450	1440	26	17	0
Henrique	0	90	90	3	1	1
César	1528	882	2410	28	26	1
Tiago	1437	735	2172	28	25	1
António Sousa	329	25	354	23	4	3
Castanheira	636	2	638	16	7	5
Hugo Barbosa	132	446	578	14	4	10
Tómas Martins	904	597	1501	26	17	6
Ricky	659	482	1141	27	17	4
Claúdio Simões	804	2	806	24	10	4
Rodrigo Martins	1302	832	2134	27	24	2
Edson	310	67	377	21	4	11
Nani	712	899	1611	25	18	4
António Coutinho	905	403	1308	22	14	8
Diogo Brito	819	69	888	24	8	13
Afonso Martins	62	3	65	7	0	5

## Anexo XVII - Modelo de Jogo (Imagens do Processo Ofensivo)

**1ª Fase - Saída da Bola**



**1ª Fase - Jogo Interior**



**1ª Fase - Variação de Jogo**



**2ª Fase – Bola no Médio Defensivo**



**2ª Fase – Bola no Médio Ofensivo**



**3ª Fase – Situação de Cruzamento**



**Sair da zona de pressão e/ou procurar rapidamente sair em Ataque Rápido/Contra-Ataque**



## Anexo XVIII - Modelo de Jogo (Imagens do Processo Defensivo)

**1ª Fase – Momento de Pressão**



**2ª Fase - Criação de Superioridade Numérica**



**2ª Fase - Pressão Lateral**



**3ª Fase – Impedir Cruzamentos**



**Perda de Bola – Bola Coberta**



**Perda de Bola - Bola Descoberta**





## Anexo XIX - Imagens Esquemas Táticos

**Canto Defensivo**



**Canto Ofensivo**



**Livre Lateral Defensivo**



**Livre Lateral Ofensivo**



## **Anexo XX - Critérios de Avaliação do Desempenho Individual**

### **Desempenho Individual Ofensivo**

#### **Ações Técnico-Táticas Individuais Ofensivas (Com Bola)**

##### ***Receção da Bola:***

- Disponibilização de linhas de passe ao portador da bola.
- Apoios próximos ao portador da bola que permitem manter a posse de bola.
- Realização de tabelas e/ou combinações com o portador da bola.
- Apoio(s) próximo(s) ao portador da bola que permite assegurar superioridade numérica ofensiva.
- Procura de espaços não ocupados pelos adversários no campo de jogo.
- Orientar a bola de forma a estabelecer uma ligação fluida e sequencial com a ação seguinte.

##### ***Condução da Bola:***

- Condução da bola pelo espaço disponível até "fixar" defesa.
- Condução de bola em direção à baliza adversária.

##### ***Proteção da Bola:***

- Manter a posse de bola, procurando o apoio dos companheiros.

##### ***Drible:***

- Realização de dribles que colocam a equipe em superioridade numérica em ações de ataque.
- Realização de dribles que propiciam condições favoráveis a um passe/assistência para o companheiro dar sequência ao jogo.

##### ***Passe:***

- Passar para os espaços nas "costas" da última linha defensiva.
- Passar para o companheiro que, estando em condições de a receber, esteja mais perto da baliza adversária.
- Passar em diagonal.
- Passar para trás (último recurso).

### Ações Técnico-Táticas Individuais Ofensivas (Sem Bola)

#### **Simulação:**

- Iludem o adversário com o intuito de desequilibrar os adversário.

#### **Desmarcações:**

- Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa em direção ao "alvo" adversário.
- Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que visem ganho de espaço ofensivo.
- Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que propiciem receber a bola.
- Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que visem a criação de oportunidades para a sequência ofensiva do jogo.
- Movimentações em profundidade ou em largura, de aproximação (apoio frontal).

### **Desempenho Individual Defensivo**

#### Ações Técnico-Táticas Individuais Defensivas (Sem Bola)

- Movimentação que permitam assegurar estabilidade defensiva.
- Movimentação de recuperação defensiva feita por trás da linha da bola.
- Posicionamento que permite obstruir eventuais linhas de passe longo.
- Posicionamento que permite obstruir eventuais linhas de passe para jogadores adversários.
- Movimentação que propicia reforço defensivo na zona de maior perigo.
- Movimentações que propiciam aumento do número de jogadores entre a bola e a baliza.
- Movimentação que condicionam as ações de ataque da equipa adversária para as extremidades do campo de jogo.
- Posicionamento adequado que permite marcar o portador da bola sempre que o jogador de contenção for driblado.

#### Ações Técnico-Táticas Individuais Defensivas (Sobre a Bola)

- Marcação ao portador da bola, impedindo a ação de penetração.
- Proteger a bola, de forma a impedir o adversário de alcançá-la.
- Realização da cobertura defensiva ao portador da bola.

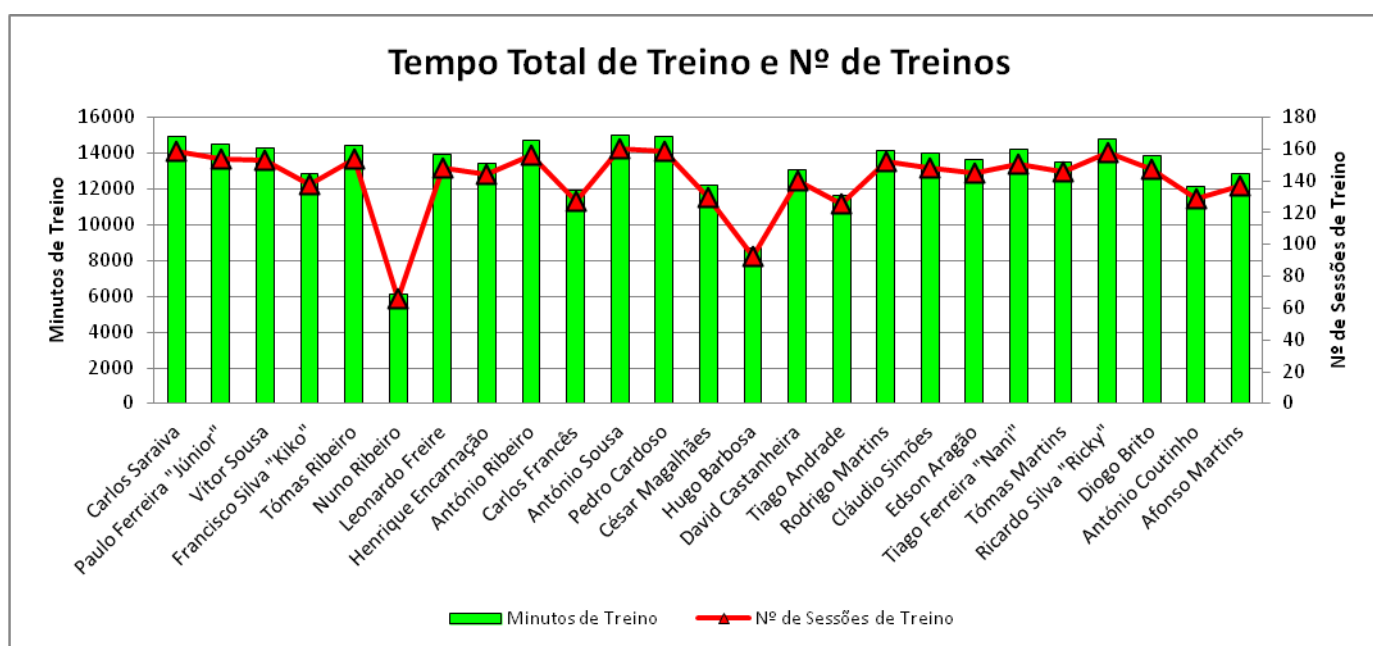
- Realização de faltas técnicas propositadas para conter a progressão da equipa adversária, quando há desorganização defensiva.
- Ação de cobertura ao jogador de contenção.
- Marcação de jogadores adversários que apoiam as ações ofensivas do portador da bola.
- Marcação de adversário(s) que pode(m) receber a bola em situações vantajosas para o ataque.
- Marcação de jogadores adversários que buscam aumentar o espaço de jogo ofensivo.
- Posicionamento adequado que permite marcar o portador da bola sempre que o jogador de contenção for driblado

<p><b>Dimensão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com base no método PSE sessão</li> </ul>	<p><b>Dimensão Psicológica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura</li> <li>- Motivação</li> <li>- Empenho</li> <li>- Concentração</li> <li>- Agressividade</li> </ul>	<p><b>Atributos do Guarda-Redes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de Mãos</li> <li>- Entre os Postes</li> <li>- Posicionamento</li> <li>- Jogo Aéreo</li> <li>- Jogo com os pés</li> </ul>
---	---	--



## Anexo XXI - Gestão do Tempo de Treino

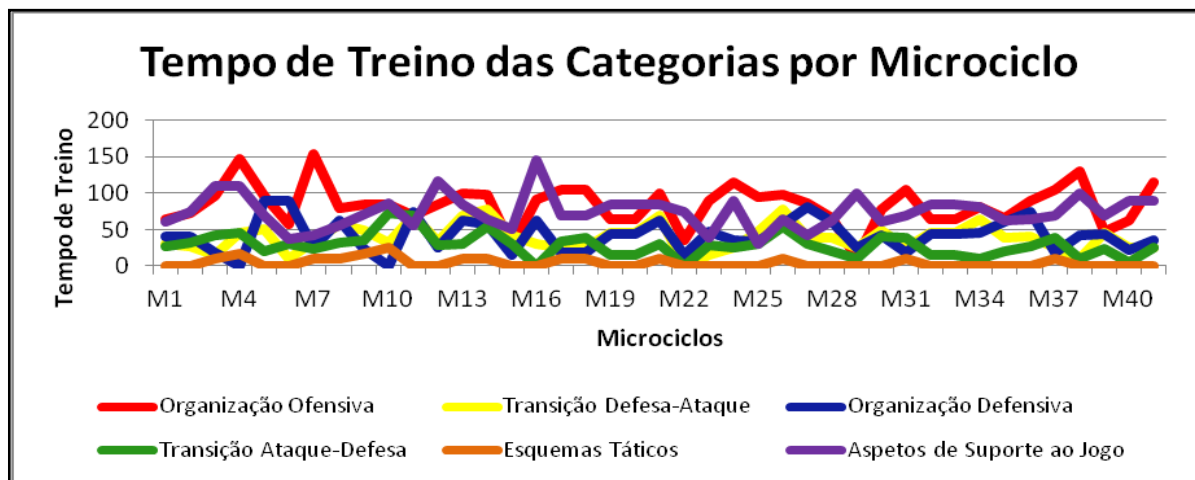
Ao longo da época desportiva, o planeamento das sessões de treino realizou-se perante o número de atletas inscritos no plantel. A equipa técnica realizou as 160 sessões de treino com uma média de 22 jogadores. Este número permitiu à equipa técnica realizar o seu trabalho com um número bastante agradável de atletas, sendo de realçar que todos os atletas cumpriram a regra estabelecida para as normas de condutas do aviso antecipado de ausência à sessão de treino, estando na maioria das vezes relacionado com lesões, motivos familiares e académicos.



As sessões de treino dos Juniores "A" do GDEP, contou para além dos atletas inscritos, com a presença assídua de um atleta de nacionalidade brasileira durante a época, sendo esporádica a presença de atletas da equipa de Juniores "B" nas sessões de treino da equipa. A figura 32, demonstra que há exceção do atleta Hugo Barbosa que esteve lesionado e o atleta Nuno Ribeiro que apenas foi inscrito em Janeiro, todos os outros realizaram mais de 10000 minutos de treino.

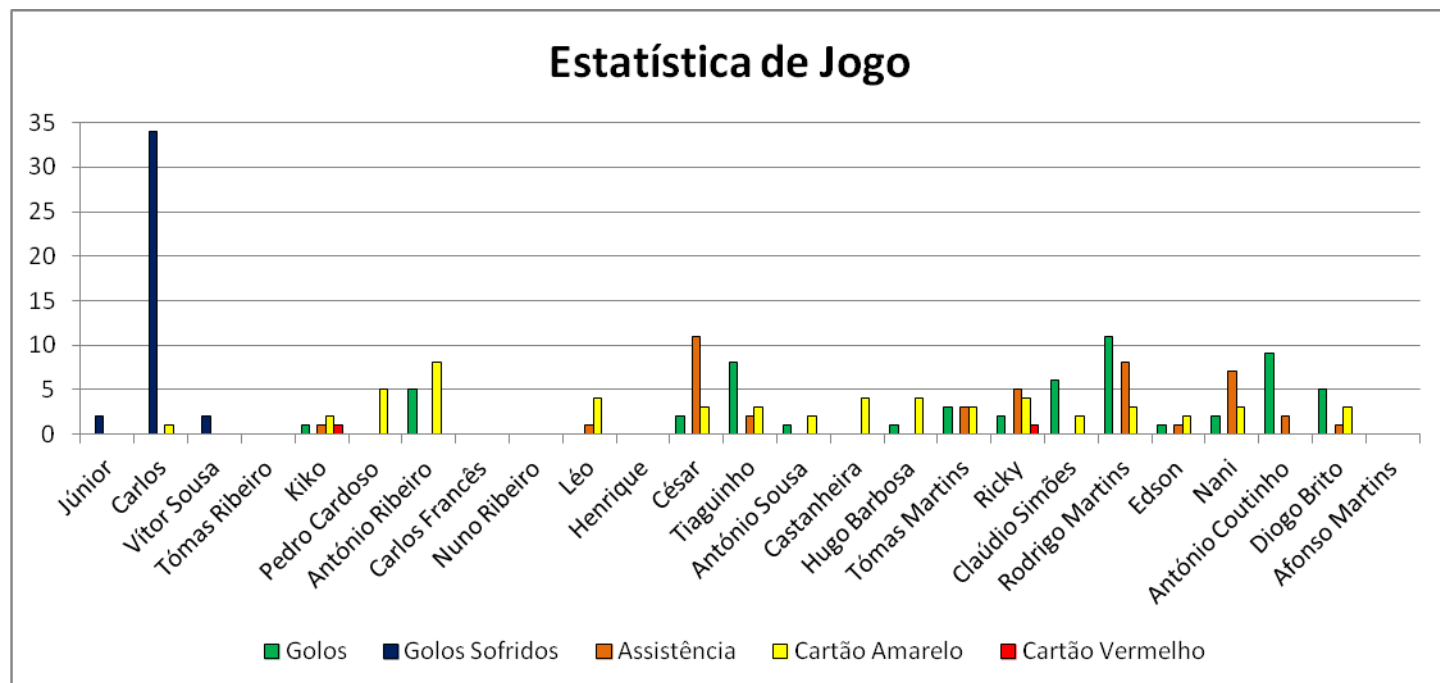
## Anexo XXII - Tempo de treino das categorias por Microciclo

A figura demonstra o tempo de treino dispendido pelas categorias criadas nos 41 microciclos:



## Anexo XXIII - Análise Quantitativa do Desempenho em Competição

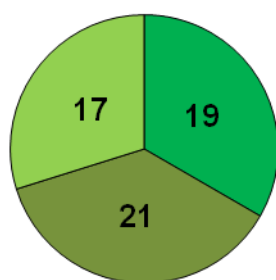
De seguida serão apresentados os dados relativos à performance dos atletas em competição, nomeadamente, o registo individual de golos (marcados e sofridos), assistências, cartões amarelos e vermelhos.



Como podemos verificar na figura 31, o melhor marcador da equipa foi o Rodrigo Martins, com 11 golos. Os guarda-redes com mais golos sofridos foi o Carlos Saraiva com 34 golos sofridos em 26 jogos disputados (1,3 golos por jogo). A nível de assistências para golo, o melhor registo foi do César Magalhães com 11 passes para golo. No campo disciplinar, a equipa somou 56 amarelos em 28 jogos, o que corresponde a 2 cartões amarelos por jogo. Os atletas que apresentaram maior registo disciplinar foi o António Ribeiro com 8 cartões amarelos. Durante os 28 jogos, apenas 2 jogadores foram expulsos por uma vez: Ricardo Silva (Ricky) e Francisco Silva (Kiko).

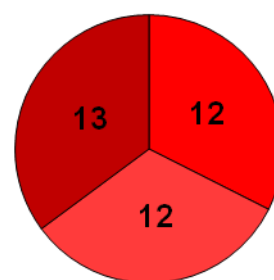
Relativamente à forma como os golos foram marcados e sofridos, divididos pelas categorias criadas para o processo ofensivo e defensivo. Registou que os golos marcados, 19 ocorreram através de Organização Ofensiva, 21 de Transição Defesa-Ataque, 17 de Esquemas Táticos. Em relação aos golos sofridos 12 foram através de Organização Defensiva, 12 em Transição Ataque-Defesa e 13 golos de Esquemas Táticos.

## Golos Marcados



■ Organização Ofensiva    ■ Transição Defesa-Ataque  
■ Esquema Tático

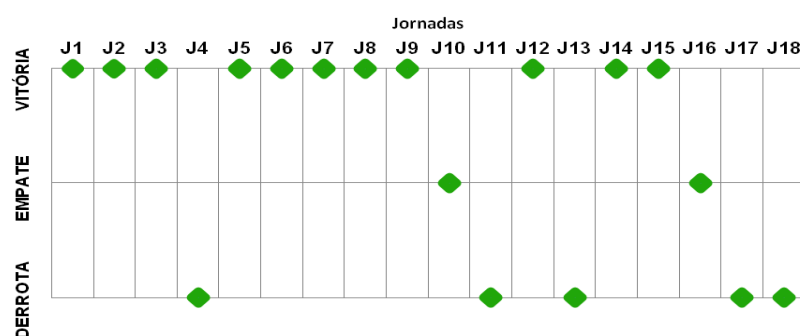
## Golos Sofridos



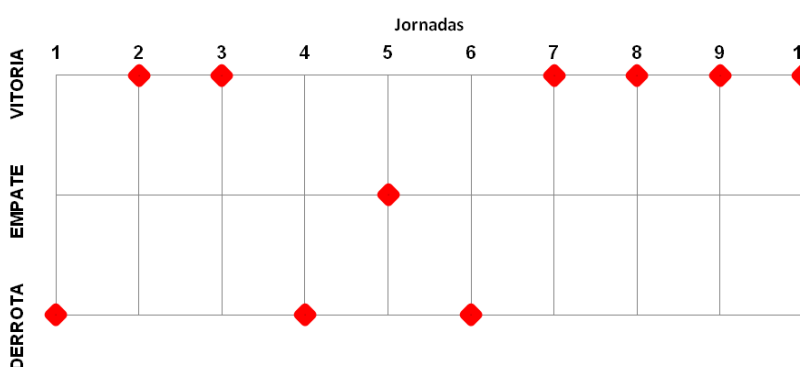
■ Organização Defensiva    ■ Transição Ataque-Defesa  
■ Esquema Tático

As seguintes figuras apresentam os resultados obtidos ao longo das jornadas disputadas na 1ª Fase (Fase Regular) e 2ª Fase (Fase Promoção):

### Resultados da 1ª Fase



### Resultados da 2ª Fase



## Anexo XXIV - Folha de Registo do Desempenho Global em Jogo

Folha de Registo de Jogo								
Jornada		Adversário		Sistema de Jogo				
Dia		Local						
MODELO DE JOGO				DESEMPENHO				
Organização Ofensiva				1	2	3	4	5
1ª Fase - Construção de Ações Ofensivas								
Saída de Bola do GR								
Passar para Atrair								
Jogo Direto								
Unidade Ofensiva								
Campo Grande								
2ª Fase - Criação de Situações de Finalização								
Linha de Passe em Diagonal no CL								
Apoio ao portador da bola								
Alternar jogo pelos 3 corredores								
Procurar progressão em posse no terreno								
Movimento de Rutura								
Movimento Circular do Apoio Frontal								
3ª Fase – Finalização								
Realização de Cruzamento								
Ocupação de Zonas de Finalização								
Transição Ofensiva				1	2	3	4	5
Ataque Rápido/Contra Ataque								
Rápida mudança de atitude								
Sem oposição, progredir c/ bola no Corredor Central								
Aproveitar do espaço livre								
Procurar jogador perto da Zona de Finalização								
Recuperação c/ Posse de Bola								
Gerir a manutenção da posse de bola								
Organização Defensiva				1	2	3	4	5
1ª Fase - Impedir Construção de Ações Ofensivas								
Pressão Média/Baixa								
Pressão Alta								
Campo Pequeno								
Bola Coberta/Bola Descoberta								
2ª Fase - Impedir Situações de Finalização								
Pressão no Corredor Lateral (CL)								
Basculação (Lado Forte/Lado Fraco)								
3ª Fase - Impedir Finalização								
Sair no portador da bola								
Ocupação de Zonas privilegiadas de Finalização								
Ganhar 2ªs bolas								
Transição Defensiva				1	2	3	4	5
Recuperar rapidamente a Bola								
Reação imediata à perda da bola								
Pressão sobre o portador da bola								
Recuperar rapidamente a Posição								
Fechar Corredor Central								
Baixar Bloco (Reorganização)								
Esquemas Táticos				1	2	3	4	5
Ofensivos								
Defensivos								

## **Anexo XXV - Resumo e Abstract do Estudo de Investigação**

### **Resumo**

**Objetivo:** Observar e analisar as características dos percursos de formação dos jogadores portugueses com pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa, participantes nas últimas 3 épocas desportivas.

**Metodologia:** A amostra foi criada para a realização de um estudo descritivo, com base em acontecimentos nos percursos de 281 jogadores portugueses, com pelo menos 15 jogos na I Liga Portuguesa. Os jogadores foram separados por épocas desportivas, sendo que 2013/2014 continha 16 equipas; 2014/2015 com 18 equipas e por fim 2015/2016 com 18 equipas.

**Resultados:** Demonstra que o trimestre com mais nascimentos é o 1º com 31%. A idade mais vezes registada para o início da prática como federado encontra-se aos 9 anos de idade, sendo que a maioria dos jogadores inicia a prática da modalidade entre os 8 e os 10 anos. A idade com que mais jogadores se estrearam foi aos 20 anos, uma vez que 23 desses jogadores se afirmaram na primeira época que participaram na competição. 99 jogadores integraram as equipas B antes da chegada à I Liga Portuguesa, é de destacar que 19 (46%) chegaram a internacionais “A” pela seleção portuguesa. A primeira competição disputada enquanto sénior dos jogadores que se estrearam com idade jovem foi a I Liga Portuguesa.

**Conclusão:** Os resultados obtidos neste estudo, permite visualizar as particularidades dos contextos vividos na formação e as tendências que ocorrem nos diferentes perfis de jogadores, mesmo que não seja muita a literatura oferecida para justificar alguns resultados, denota-se a presença de uma associação significativa assinalável entre as variáveis analisadas estatisticamente.

**Palavras-Chave:** Futebol, Formação, Percurso, Jogador Português, Liga Portuguesa

## **Abstract**

**Purpose:** Observe and analyze the characteristics of the training courses of Portuguese players with at least 15 games in the Portuguese League I, in the last three sports seasons.

**Methodology:** The sample was established to undertake a descriptive study, based on events in the routes of 281 Portuguese players with at least 15 games in the First Portuguese League. The players were separated by sports seasons, and 2013/2014 contained 16 teams; 2014/2015 with 18 teams and finally 2015/2016 with 18 teams.

**Results:** It demonstrates that the quarter with more births is 1 to 31%. The age more often recorded to the beginning of practice as is federated to 9 years of age, and most players start the sport between 8 and 10 years. The age at which most players made their debut was at age 20, since 23 of these players said the first time that participated in the competition. 99 players joined the B team before arrival in the I Liga Portuguesa, it is worth highlighting that 19 (46%) reached the international "A" by the Portuguese selection. The first competition held as senior players who debuted with young age was I Portuguese League.

**Conclusion:** The results of this study, displays the particularities of contexts experienced in training and trends that occur in different profiles of players, even if not much literature offered to justify some results, the presence is denoted a remarkable significant association between the variables analyzed statistically.

**Keywords:** Football, Training, Hiking, Portuguese player, Portuguese League.

## Anexo XXVI - Análise Estatística do Estudo de Investigação

### Hipótese 1

	Trimestre de Nasc.
Chi-Square	13,505 <sup>a</sup>
Df	3
Asymp. Sig.	,004

a. 0 cells (0,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 70,3.

### Hipótese 2

		Idade de Estreia	Teve em Equipas B
Idade de Estreia	Pearson Correlation	1	-,190**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	281	281
Teve em Equipas B	Pearson Correlation	-,190**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	281	281

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Hipótese 3

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,691 <sup>a</sup>	2	,000
Likelihood Ratio	18,956	2	,000
N of Valid Cases	281		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,38.

### Hipótese 4

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,472 <sup>a</sup>	2	,039
Likelihood Ratio	5,857	2	,053
N of Valid Cases	281		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,15.



## Anexo XXVII - Ilustrações do Estudo de Investigação



# JOÃO PEREIRA

**1ª ÉPOCA SÊNIOR > 2003/2004** **DEFESA LATERAL** | 32 ANOS

<b>II DIVISÃO B PORTUGUESA</b> <b>2001/2002</b>  <b>SL BENFICA B</b> 7 JOGOS / 0 GOLOS	<b>ESTREIA 1ª LIGA</b> <b>2003/2004</b>  <b>SL BENFICA</b> 25 JOGOS / 4 GOLOS	<b>II LIGA PORTUGUESA</b> <b>2006/2007</b>  <b>GIL VICENTE</b> 25 JOGOS / 1 GOLOS	<b>I LIGA PORTUGUESA</b> <b>2007/2008</b>  <b>SC BRAGA</b> 27 JOGOS / 0 GOLOS
<b>LIGA ESPANHOLA</b> <b>2012/2013</b>  <b>VALÈNCIA</b> 30 JOGOS / 0 GOLOS	<b>I LIGA PORTUGUESA</b> <b>2015/2016</b>  <b>SPORTING CP</b> 9 JOGOS / 0 GOLOS *	<b>INTERNACIONAL "A" ** DESDE 2010</b>  	



# DANILO PEREIRA

**1ª ÉPOCA SÊNIOR > 2010/2011** **MÉDIO** | 24 ANOS

<b>LIGA ITALIANA</b> <b>2010/2011</b>  <b>PARMA</b> 25 JOGOS / 4 GOLOS	<b>REGRESSOU DO ESTRANGEIRO</b> <b>2012/2013</b>  <b>ARIS SALÓNICA</b> 25 JOGOS / 1 GOLOS	<b>ESTREIA I LIGA</b> <b>2013/2014</b>  <b>MARÍTIMO</b> 27 JOGOS / 0 GOLOS
<b>I LIGA PORTUGUESA</b> <b>2015/2016</b>  <b>FC PORTO</b> 27 JOGOS / 4 GOLOS*		<b>INTERNACIONAL "A" DESDE 2015</b>  



# JOSÉ SÁ

**1ª ÉPOCA SÊNIOR > 2012/2013** **GUARDA REDES** | 23 ANOS

<b>II LIGA PORTUGUESA</b> <b>2012/2013</b>  <b>MARÍTIMO B</b> 19 JOGOS	<b>ESTREIA I LIGA PORTUGUESA</b> <b>2013/2014</b>  <b>MARÍTIMO</b> 8 JOGOS	<b>AFIRMAÇÃO I LIGA</b> <b>2015/2016</b>  <b>MARÍTIMO FC PORTO</b> 5 JOGOS	<b>INTERNACIONAL 2015/2016</b>  
---	---	---	---



# RENATO SANCHES

**1ª ÉPOCA SÊNIOR > 2015/2016** **MÉDIO** | 18 ANOS

<b>1º ANO JÚNIOR "A"</b> <b>2014/2015</b>  <b>SL BENFICA B</b> CAMP. NACIONAL JÚNIORES II LIGA PORTUGUESA	<b>2º ANO JÚNIOR "A"</b> <b>2015/2016</b>  <b>SL BENFICA B / SL BENFICA JÚNIORES</b> II LIGA PORTUGUESA UEFA YOUTH LEAGUE	<b>ESTREIA 1ª LIGA</b> <b>2015/2016</b>  <b>SL BENFICA</b> 18 JOGOS / 2 GOLOS	<b>INTERNACIONAL 2015/2016 "A"</b>  <b>SELEÇÃO NACIONAL "A"</b> 2 JOGOS / 0 GOLOS
---	---	--	---

## Anexo XXVIII - Questionário da Ação de Formação “Da Formação para o Futebol Profissional”

**Questionário**

**“Bases para a construção de uma equipa de Futebol” –  
Da Formação para o Futebol Profissional**

1) Idade: \_\_\_\_\_

2) Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

3) Ligação ao Futebol ☐ Jogador ☐ Treinador ☐ Árbitro  
☐ Diretor ☐ Professor ☐ Outro(s): \_\_\_\_\_

4) Curso de Treinador ☐ Sim ☐ Não  
Caso de Sim, qual é o seu grau/nível: \_\_\_\_\_

5) Etapa de Formação ☐ Via Associativo ☐ Via Académica

6) Classifique a Ação de Formação, marque com um (x), no respectivo local, em que:

1-Mediocre; 2-Fraco; 3-Normal; 4 -Muito bom e 5-Excelente

		1	2	3	4	5
Tema	Importância					
	Conhecimento Adquirido					
Oradores	Conhecimento do Tema					
	Comunicação e Apresentação do Tema					
Organização do Evento	Divulgação					
	Local					
	Horário					
Apreciação Global						

7) Observações \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8) Sugestões \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_